Del Collegio Medico



Handbuch der Diätetik für alle Stände

oder

kurze und allgemein faßliche Darstellung der Kunst, sich durch eine einfache und naturgemäße Lebensweise gesund zu erhalten, seine Wiedergenesung von Krankheiten zu befördern und ein glückliches und hohes Alter zu erreichen.

Nach den Grundsätzen der Homöopathie abgefaßt

von

Dr. Caspari,
praktischem Arzte und Wundarzte in Leipzig.

Leipzig, bei C. H. F. Hartmann,
1825.

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

Handbuch

der

Diätetik

für alle Stände,

nach den Grundsätzen

der Homöopathie.

Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b2930927x

Vorrede.

Ich übergebe hiermit dem nichtärztlichen Publiko ein Handbuch, in welchem ich alles, was zur Erhaltung unserer Gesundheit und zur Beförderung unserer Genesung nach Verlust derselben dienen kann, zusammengestellt habe. Die frühern Schriften dieser Art, obgleich sie voluminöser sind, tragen zu sehr das Gepräge der Unvollkommenheit, als daß nicht eine neue zu wünschen gewesen wäre, welche mit Berücksichtigung des wirklich Guten, was wir darüber schon, z. B. in den Werken eines Hufeland besaßen, sich besonders auf die naturgemäßen Ansichten von Leben und Gesundheit

gründete und bezöge, welche uns durch die grö-
ßere Ausbreitung und Vervollkommnung der
Homöopathie zu Theil geworden sind, wie ich
es hier ausgeführt habe. Manches, was mich
hinzuzufügen der beschränkte Raum verhinderte,
kann vielleicht späterhin nachgeholt werden,
wenn meine, dem Besten der Menschheit ge-
widmete Arbeit mit dem Wohlwollen aufgenom-
men wird, um welches ich für sie bitte.

Leipzig, den 25. October 1824.

Der Verfasser.

Inhaltsanzeige.

Erste Abtheilung.

Diätetik für Gesunde.

Erstes Kapitel.

Bedingungen, unter welchen der Mensch gesund bleiben kann.

Zweites Kapitel.

Besondere Diätetik der verschiedenen Geschlechter.

Erste Abtheilung.

Diätetik für Gesunde.

Erstes Kapitel.

Gesundheit des Körpers und Geistes ist das höchste Gut, welches der Mensch auf Erden erlangen kann, sie ist aber ein Geschenk, welches uns die Natur nur bedingungsweise, gleichsam als eine Belohnung für eine naturgemäße Lebensart und die treue Befolgung ihrer Vorschriften zu Theil werden läßt. Was die Natur von uns verlangt, um diese Belohnung von ihr zu verdienen, hat sie zwar so deutlich ausgesprochen und bezeichnet es täglich durch ihr eigenes Wirken, daß eine besondere Erinnerung daran unnöthig scheint, allein unsere Zeiten sind zu verwöhnt und haben uns so lange und so weit von dem naturgemäßen Wege, den wir gehen sollen, abgeführt, daß wir Unterricht darüber in den Lehrbüchern der Diätetik suchen müssen. Diese letzteren nun enthalten ein Verzeichniß der Bedingungen, unter welchen es möglich ist, seine Gesundheit zu erhalten, zu befestigen und die verlorene wieder zu erlangen; sie belehren uns über

alles das, was krankmachend auf uns einwirken kann und deshalb vermieden werden muß, und zeigen uns die möglichst vortheilhafte Benutzung der Außendinge, welche zu unserer Erhaltung und zur Beförderung des Wohlbefindens geschaffen sind.

Einfachheit, Ordnung und Mäßigung sind die Hauptgesetze, welche in jedem Theil der Diätetik ihre Anwendung finden, deren Nothwendigkeit und Zweckmäßigkeit uns die Natur täglich durch ihre eigene Befolgung derselben beweist und die von dem entscheidensten Einflusse auf das Wohlbefinden des Menschen sind. Die Natur macht keine Sprünge, sie arbeitet langsam und geht Stufenweise von dem Einen zum Andern fort, sie führt allmählig eine Jahreszeit in die andere hinüber ohne einen plötzlichen Wechsel zu veranlassen, sie lockt nach und nach aus dem Keim die Blume und den Baum hervor und läßt eben so Schrittweis den Keim des Menschen dahin gelangen, daß er in die Welt treten kann, läßt ihn allmählig sich vervollkommnen, seine Geistesfähigkeiten sich entwickeln, ihn zum ausgebildeten Menschen reifen und wieder vergehen, sie vollbringt alles, was sie thut, nach bestimmten, unwandelbaren Gesetzen und in einer gewissen Reihefolge und bedient sich dazu höchst einfacher und weniger Mittel, so wie überhaupt ihr ganzes Wirken still und sinnig vor sich geht, und eben darin liegt für uns, ihre Kinder, die bestimmteste Vorschrift, eben so zu verfahren. Jede willkührliche Beschleunigung der

Naturthätigkeit mißlingt und bestraft sich auf diese oder jene Weise; die Gewächse, welche wir durch Wärme und ähnliche Mittel der Erde vor der Zeit abnöthigen, werden selten oder nie so vollkommen und ausdauernd als die der Naturthätigkeit überlassenen, die zu frühe Anstrengung und Ausbildung geistiger Fähigkeiten bestraft sich durch körperliche Krankheiten oder zu zeitigen Verlust der Seelenkräfte, übereilte Anstrengung, vorzeitiger Gebrauch körperlicher Kräfte rächt sich durch eben so schnelle Abnahme derselben, durch frühes Alter, abermals zum Beweis, daß die von der Vorsehung bestimmten Grenzen und Regeln nie ungerügt überschritten werden.

Wir sind mit einer Menge äußerst mannigfaltiger Genüsse umgeben, welche theils blos zu unserer Erhaltung und Ernährung, theils aber auch zu unserm Vergnügen bestimmt sind, und deren mehr oder weniger kluge Auswahl einen sehr großen Antheil an unserm Wohlbefinden hat. Da indessen diese Genüsse zu genau mit unserm Leben verwebt sind, als daß wir sie entbehren könnten, und täglich Ursache von Krankheiten werden können, so beginne ich mit ihnen, als einem der wichtigsten Punkte der Diätetik, meine Schrift.

Die Luft verdient hier oben an zu stehen, weil sie uns in jedem Augenblicke umgiebt und ihre Entbehrung weit schneller tödtlich wird, als der Mangel der Nahrungsmittel, ja, weil sie auch weit unmerklicher und leichter, vermöge nachtheili=

ger Beimischungen, die Ursache von Krankheiten werden kann als jene, mit deren Bestandtheilen die Menschen bekannter sind. Durch das gleichsam instinktmäßige Einathmen der Luft in die Lungen wird dem Blute ein untauglicher Bestandtheil, den es bei seinem Umlaufe aufnimmt, entzogen, und dafür höchst wahrscheinlich ein andrer nothwendiger, bei eben diesem Kreislaufe verzehrter, von neuem mitgetheilt, wie sich schon daraus ergiebt, daß die ausgeathmete Luft meistens einen animalischen, oft üblen Geruch annimmt und zum fernern Athmen, wie auch zum Unterhalten der Lichtflamme nicht mehr taugt; denn Thiere sterben, wenn sie in einem kleinen Raum eingesperrt werden, wo sie die schon einmal geathmete Luft immer wieder einziehen müssen. Hieraus folgt aber zweyerlei; erstlich, daß wir uns bemühen müssen, eine so viel als möglich reine Luft zu genießen, zweitens aber auch, daß dies in recht reichem Maaße geschehe.

Eine ganz reine Luft finden wir nur in frei und erhaben gelegenen Orten, und sie zeichnet sich dadurch aus, daß sie gar keinen Geruch hat, mit keinen nebelichten und anderen dem Gesicht und der Nase bemerkbaren Dünsten erfüllt ist und auf den sie Athmenden einen blos wohlthätigen Eindruck macht. Wir dürfen sie daher nicht in der Stadt und deren Nähe suchen, wo zu jeder Stunde die mannigfaltigsten und nachtheiligsten Ausdünstungen dieselbe verpesten, noch viel weniger in

Stuben, wo mehrere Menschen zusammen leben, und schon durch das Athemholen, durch die unmerkliche Ausdünstung der Haut, die Atmosphäre verderben, sondern im Freien, in Gegenden, welche der Wind recht durchstreichen und mit immer erneuerter Luft füllen kann, die frei von Sümpfen, stehenden Wassern, Wäldern, faulenden Körpern u. dergl. m. sind, und etwas erhaben liegen. Man vergleiche nur die Bewohner der Berge mit denen der Thäler: wie viel kräftiger, ausgebildeter, muthiger, selbst geistig stärker sind jene gegen diese, wie viel weniger sind jene Krankheiten unterworfen, und wie viel mehr können sie ertragen! Alle diese Vortheile verdanken sie dem beständigen Genusse einer leichten, reinen, unverdorbenen Luft, wie auch alle die Brustkranken, Melancholischen, Hypochondristen u. s. w. bestätigen, welche bei längerem Aufenthalte in reiner Bergluft Erleichterung und Genesung fanden. Eine reine frische Luft durchströmt den ganzen Körper mit Kraft und Leben, giebt dem Blute eine röthere Farbe, der Haut ein muntereres Ansehen, befördert den Blutumlauf, den Schlaf, verhindert so manche Unterleibs- und Brustkrankheit, und hat selbst auf den Geist den unverkennbarsten, wohlthätigsten Einfluß, indem sie ihn erheitert und zu neuen Anstrengungen fähig macht. Im Durchschnitt finden wir, daß niemand gesünder und lebensfroher ist, als die Menschen, welche sich fast immer im Freien befinden, wie Jäger, Landleute

Reisende u. s. w.; niemand kränklicher, schwächlicher, als diejenigen, welche ihre Geschäfte den größten Theil des Tages an die Stube fesseln, Gelehrte, Handwerksleute, Künstler. Jeder Mensch sollte es sich daher zur Pflicht machen, täglich eine gewisse Zeit dem unumschränkten Genusse der freien Luft zu widmen, um wenigstens einen Theil des Unrechtes wieder gut zu machen, welches dem Körper durch die unumgängliche Entziehung derselben zugefügt wird.

Allein auch zu Hause und im Geschäftsleben soll und kann man für eine reine und frische Luft sorgen und wird dadurch einer Menge von Beschwerden vorbeugen, welche aus dem Mangel derselben entspringen, wohin vorzüglich die große Empfindlichkeit des Körpers gegen jedes rauhe Lüftchen, die immerwährende Neigung zu Catarrhen, Husten, Schnupfen, Erkältungen, Aufspringen der Haut im Gesicht, Thränen der Augen u. s. w. gehören. Man öffne täglich wenigstens ein Mal die Fenster und Thüren in dem Wohnzimmer, auch im Winter, und lasse so alle Ausdünstungen, welche sich darin gesammelt haben, daraus vertreiben. Dies wird besonders nach Tische nöthig, wo die Speisen oft sehr nachtheilige Düfte zurücklassen. Täglich müssen die Wohn- und Schlafzimmer ausgekehrt und mit frischem Wasser vorher gesprengt werden, um das Auffliegen des Staubes zu vermeiden, und überhaupt ist es sehr zuträglich, Gefäße mit frischem Wasser in Stuben zu haben,

wo mancherlei Ausdünstungen die Luft verderben, wie z. B. bei vielen Professionisten, denn dieses zerstört einige derselben, daher es auch wohlthätig ist, Kranken, welche lange im Bette liegen müssen, flache Gefäße mit oft erneuertem kaltem Wasser unter die Betten zu setzen, wodurch das Aufliegen oft verhütet wird. Auch die Ventilators an Fenstern sind sehr zweckmäßig um die Erneuerung der Luft zu befördern.

Die hauptsächlichste Kunst, reine, frische Luft zu erhalten, besteht in der Entfernung alles dessen, was sie verunreinigen kann, dahin gehören aber freilich nicht nur alle üble, sondern auch viele angenehme Ausdünstungen, z. B. von wohlriechenden Wässern, Pommaden, zu vielen Blumen u. dergl. m. Es ist allgemein bekannt, daß Menschen vom Uebermaaße des Blumenduftes gestorben sind, und, wenn dies auch nicht immer zu fürchten ist, so entstehen doch unzählige Beschwerden im Kopfe und Zahnschmerzen, Wallungen des Blutes, unnatürliche Röthe des Gesichts, Leiden der Augen und Nase von diesen nur allzu beliebten Gerüchen. Ich erinnere nur daran, daß der bloße Geruch des Moschus hinreicht, um Ohnmachten, Nasenbluten, höchst empfindliche Kopfschmerzen, Schnupfen und mehrere solche Beschwerden zu erregen, und wie häufig wird er in Schnupftüchern und Riechfläschchen umhergetragen! Alles dieses sollte billig aus den Toiletten, Wohnzimmern, aus den Strickbeuteln, und selbst aus den

Haaren proscribirt werden, da es nichts ist als ein Kitzel verwöhnter Nasen, der meistens mehr schadet als nützt, ja es wäre wohl gut, wenn manche dieser Luxusartikel polizeilich verboten würden, wie etwa die Glasfedern auf den Damenhüten. Nicht weniger nachtheilig sind die Dünste des Rosenöles, des Lavendels, des Kiens, die so oft in die Wäsche gelegt werden; der ausgeblasenen Lichter, des Schwefels, des Rauchtabacks, des Lampenöles, der Kohlenbecken und Kohlentöpfe, deren Dampf schon manchem das Leben gekostet hat, der Räucher-Pulver und Kerzchen, des Ofenlackes, des Rauches aus Oefen, deren Klappen man zu bald geschlossen hat, und vieler anderen Stoffe, welche man gewöhnlich gar nicht als schädlich betrachtet.

Nachtheiliger und auffallender sind schon die Ausflüsse faulender Körper, der heimlichen Gemächer, der Gassen, Schleusen, Wachsleinwandbleichen u. s. w.; daher sie so viel als möglich aus der Nähe der Menschen entfernt, und, was Schleusen und heimliche Gemächer betrifft, aufs Beste verschlossen und mit Oeffnungen ins Freie versehen seyn müssen, damit ihre Dünste einen Abzug haben. Nöthig ist es auch, eine genaue Aufsicht auf die Dachrinnen, in denen nicht selten stinkende Körper lange Zeit liegen bleiben und ihre nächsten Umgebungen verpesten, so wie auch zu wünschen wäre, daß die Verkäufer von Stockfisch, Pücklingen, altem Käse und ähnlichen übelriechenden Gegenständen aus der Stadt in einen freien Platz verwiesen

würden, zu welchem die Luft mehr Zutritt hat. Höchst verderblich ist auch der häufige Staub, welcher im Sommer die Promenaden oft wie eine Wolke bedeckt und unvermeidlich eingeschluckt werden und den Lungen schaden muß. Sollte es nicht möglich seyn, diesem Uebel durch künstliche Benetzung der Erde einigermaßen abzuhelfen?

Eben, weil die meisten der genannten nachtheiligen Einflüsse auf dem Lande mangeln, ist auch die Luft daselbst ungleich besser und reiner als in den Städten, und man schickt so gern und mit so viel Nutzen Kranke und Reconvalescenten dahin, um sich zu erholen. Indessen bleibt sie auch hier manchen natürlichen Veränderungen unterworfen, welche sie mehr oder weniger nachtheilig für den Menschen machen, ich meine die verschiedenen Jahreszeiten und Witterungskonstitutionen.

Der Mensch hat zwar den Vorzug vor allen andern lebenden Wesen, daß er, unter übrigens gleichen Verhältnissen, in jedem Himmelsstrich wohnen kann, ohne sein Leben und seine Gesundheit zu gefährden, und man sollte daher glauben, daß die Veränderungen der Jahreszeiten keinen bedeutenden Eindruck auf ihn machen würden, und wirklich ist dies alsdann weniger der Fall, wenn die für jede Jahreszeit gehörige Witterung vollkommen eingetreten ist und unverändert fortdauert, aber die Uebergänge einer in die andre und die oft herrschenden unaufhörlichen Veränderungen derselben

sind es, welche nur von wenigen, recht gesunden Individuen ohne Nachtheil ertragen werden. Weil hier Wärme mit Kälte, Feuchtigkeit mit Trockenheit häufig und oft unerwartet schnell abwechseln, so wird der Körper beständig in einem schwankenden Zustande erhalten und eben so oft genöthigt, sich den äußeren Einflüssen zu accommodiren, was für die meisten Organismen eine schwere Aufgabe ist, und daher finden wir auch in diesen Zeitpunkten die meisten Krankheiten, daher machen einige Krankheiten, wie Gicht, Hämorrhoidalbeschwerden, manche Brustleiden u. s. w. ihre Anfälle am häufigsten in den genannten Perioden.

Eine kalte und trockne Luft, wie sie im Winter zu seyn pflegt, schadet auch bei ihrem Uebermaaße weit weniger als eine anders geartete, weil sie reitzend und stärkend auf das Nerven- und Gefäßsystem und alle festen Theile überhaupt wirkt, und sie daher zwar wohl zu entzündlichen, fieberhaften, hitzigen Krankheiten, wie zu Brustentzündungen, disponirt, nicht aber zu der großen Menge anderer, oft weit gefährlicher. Der äußerst strenge Winter im Jahr 1823 spricht deutlich dafür, denn damals waren in Leipzig ungleich weniger Kranke als in dem darauf folgenden schlafferen. Im Ganzen genommen ist diese Luft sehr gesund, wie schon jeder an seinem behaglichen Befinden, der allgemeinen Belebtheit, höhern Thätigkeit, vermehrten Röthe, sehen kann, nur manchen Individuen, z. B. Schwindsüchtigen und solchen, welche sehr zu

Entzündungskrankheiten aller Art geneigt sind, wird sie leicht nachtheilig; dagegen hat sie den Vorzug, daß man sich weit eher gegen sie schützen kann, als gegen die andern Luftkonstitutionen, und daß man sich leichter beim Gehen und starken Bewegen darin erwärmen kann als in der feuchten kalten Luft, ohne doch aber in Schweiß zu gerathen, daher auch Erkältungen von ihr nicht so zu fürchten sind als in den letzteren. Zweckmäßig ist es, sich in dieser Luft wärmer als gewöhnlich zu kleiden, doch darf dies nicht zu weit gehen: man muß der Luft nicht allen Zutritt zum Körper abschneiden, sonst wird er verwöhnt und desto empfindlicher, eben so, als wenn man sich den ganzen Tag in stark geheitzten Zimmern aufhält. Die kalte Luft reitzt die Haut, bei lebhafter Bewegung in ihr wird das Anfangs nach dem Innern des Körpers zurückgedrängte Blut nach der Haut mit desto größerer Schnelligkeit getrieben und um so mehr Wärme erzeugt, welche bei mäßig warmer Bekleidung eine schützende Atmosphäre um den Körper bildet, die denselben in einen sehr behaglichen Zustand versetzt, aber bei zu enger und starker Verhüllung in Schweiß übergeht, welcher als eine erzwungene Thätigkeit immer unangenehm ist und die Ursache von Erkältungen werden kann.

Nachtheilig ist es, die kalte Luft zu sehr zu vermeiden und sich in die warme Stube zu verkriechen, denn dadurch entwöhnt man sich von derselben, macht die Haut zu empfindlich dagegen

und diesponirt sie zu krankhaften Verstimmungen. Vielmehr heitze man seine Wohnung mäßig und zu einer Tageszeit so, wie zu der anderen und versetze seinen Körper weniger durch künstliche Wärme des Ofens oder erhitzende Getränke, als durch Bewegung und Muskelthätigkeit in die gehörige Temperatur, dann wird man sich am behaglichsten befinden und weit weniger der Gefahr einer Erkältung ausgesetzt seyn. Hat man sich durch körperliche Anstrengungen in Schweiß gebracht, so trockne man sich in einer warmen Stube ab oder wechsle die Wäsche, damit der Schweiß nicht auf der Haut kalt wird und verdünstet, was höchst unangenehme Gefühle erregt, die Ausdünstung unterdrückt und Katarrhe, Schnupfen, Husten u. s. w. erzeugt. Sehr wohlthätig ist es, den schwitzenden entblößten Körper mit etwas Wollenem oder Pelz zu bedecken, oder in der warmen Stube mit leinenen Tüchern trocken zu reiben. Auch den Wind hat man keineswegs zu fürchten, er ist sogar wohlthätig, weil er den Körper mit einer gewissen Gewalt berührt, stärker durch die Kleider dringt und die Haut zu vermehrter Thätigkeit aufreitzt, nur Zugluft vermeide man: sie ist den meisten Menschen deshalb schädlich, weil sie mit ungewöhnlicher Gewalt einen kleinen Theil des Körpers berührt und seine Temperatur schnell und tief unter die der übrigen herabsetzt, wodurch eine starke Gegenwirkung erregt wird, die wir mit den Namen Rheumatismus zu bezeichnen pflegen.

Personen, deren Kränklichkeit, z. B. ganz besondere Neigung zu Halsentzündungen, häutiger Bräune, Brustentzündungen, oder Schwindsüchtige, deren Zustand durch die kalte Luft gewöhnlich verschlimmert wird, müssen freilich dieselbe nur vorsichtig, mäßig, in den Tageszeiten, wo die Sonne die Kälte einigermaaßen mildert, nie zu lange hinter einander genießen, und ihre Bewegung muß sie nicht erhitzen.

So wohlthätig sich die Luft erweist, wenn sie kalt und trocken ist, so nachtheilig ist die kalte und feuchte, naßkalte, wie sie meistens in den Uebergangsperioden des Winters in Frühling und des Herbstes in den Winter beschaffen ist. Zu eben diesen Zeiten giebt es gewöhnlich die meisten Kranken und die gefährlichsten Krankheiten. Weil es schwer ist, sich in einer solchen Atmosphäre zu erwärmen, so suchen viele durch warme Getränke und Kleider und sehr schnelles Gehen und Bewegen diesen Mangel zu ersetzen, bringen aber auf diese Art sehr leicht einen Schweiß hervor, welcher oft plötzlich wieder unterdrückt und somit die Ursache von Erkältungen wird. Uebrigens wirkt auch die kalte feuchte Luft durch die Lungen beim Einathmen, und, weil sie dicker ist als die vorige, durch vermehrten Druck nachtheilig und krankmachend ein. Ruhren, Gallenruhren, Darmentzündungen, nervöse Leiden finden wir hier in Menge, und es wird daher zur Erhaltung der Gesundheit große Vorsicht erfordert. Vor allen Dingen

vermeide man den falschen Grundsatz, daß der Körper künstlich erwärmt und so gegen die nachtheiligen äußeren Eindrücke gesichert werden müsse. Wenn irgend warme Speisen oder Getränke Wärme geben, so sind es kräftige, feste und gut bereitete Nahrungsmittel, namentlich ausgearbeitetes Fleisch und Brod, nie aber Kaffee, Thee, glühender Wein u. s. w., denn die Hitze, welche sie im ersten Augenblick erregen, verfliegt bald und läßt das Gegentheil, Frostigkeit, an ihre Stelle treten, die natürliche Wärme aber, welche durch das Verarbeiten guter Nahrungsstoffe im Magen erzeugt wird, ist bleibend und hat jene Nachwirkung nicht zur Folge. In dieser Luftkonstitution allein möchte es für manchen Körper wenigstens zuträglich seyn, eine wollne Bekleidung unmittelbar auf der Haut zu tragen, theils, weil sie die Wärme mehr zusammenhält, theils, weil sie den Schweiß einsaugt und sein Kaltwerden und Verdünsten auf der Haut verhindert. Die Luft in den Wohnzimmern muß immer mäßig erneuert werden, so daß sie trocken ist, dann befindet man sich am behaglichsten.

Die warme trockne Luft, wie wir sie gewöhnlich im Sommer finden, hat, wenn sie nicht über ihre Grenzen tritt, einen höchst wohlthätigen Einfluß so wie auf die Vegetabilien, so auch auf die Menschen. Sie erfüllt alles mit neuem Leben, macht alle künstliche Erwärmung, mithin jede ungewöhnliche Aufreitzung des Gefäß- und Nervensy-

stems überflüssig und verstattet in jeder Hinsicht ein einfaches und ungekünsteltes Leben. Demungeachtet giebt es ein Uebermaaß dieser Eigenschaften, welches nachtheilig einwirkt und Personen, welche sogar gegen mäßige Grade der reinen Luft empfindlich sind. Sehr hohe Grade derselben dehnen die Blutgefäße sehr aus, und mindern ihre Spannkraft, so daß sie sich stark mit Blut füllen, es aber langsamer fortbewegen und so eine gewisse Schwere, ein unbehagliches, träges Wesen in dem Körper hervorbringen; der geringere Gehalt an Sauerstoff in der Luft trägt auch dazu bei, den reizenden Einfluß des Blutes auf die Adern und alle festen Theile und den Ton der letztern zu mindern, somit den Kreislauf langsamer zu machen, was denn nächst der Trockenheit der Luft einen Mangel an Absonderung der nöthigen Flüssigkeiten im Körper erzeugt. Die vermehrte Ausdünstung nimmt auch einen Theil der Feuchtigkeiten hinweg, vermehrt so den Durst, vermindert die Urinsonderung und trägt zu der bei vielen Menschen im Sommer eintretenden Abmagerung bei. Personen, welche an einem alten, trocknen Husten, an Verhärtungen oder Auftreibungen der Leber und Milz, an Hämorrhoiden, Gelbsucht und großer Neigung zu Gallenfiebern u. dergl. leiden, befinden sich meistens im Sommer übler als in der kühleren Jahreszeit, und erfahren eine Erhöhung ihrer Uebel, daher sie ihre Diät darnach einrichten müssen. Sie dürfen sich zwar der freien Luft nicht ganz entziehen, aber sie

nur mäßig genießen, ohne zu starke Bewegung, in den kühleren Tageszeiten; sie thun wohl, wenn sie viel Wasser trinken und alle erhitzende Getränke, auch Braunbier, vermeiden, wogegen das Weißbier ihnen gute Dienste thun wird. Fleischspeisen dürfen nicht zu häufig genossen werden und dann am liebsten in Verbindung mit einem sauren Zugemüse, Salat. Milchspeisen sind zuträglicher. Ihre Wohnung muß so luftig und kühl als möglich erhalten werden, ganz vorzüglich die Schlafzimmer, und die Betten müssen ja nicht zu warm seyn, daher sich auch das Schlafen auf Matratzen hier ganz besonders empfiehlt. Das tägliche Waschen des ganzen Körpers mit kaltem Wasser ist ihnen sehr wohlthätig, so auch das Baden in kühlem Wasser, welches aber nur ganz kurze Zeit, etwa 8 bis 10 Minuten dauern darf.

Noch nachtheiliger, auch für gesunde und kräftige Konstitutionen, ist die warme feuchte Luft, wie sie gewöhnlich in Gegenden ist, welche von Sümpfen, stehenden Wassern und Bergen umgeben sind, tief liegen und wenig Zugang für den Wind haben, wie sie aber auch häufig im Anfange des Frühlings ist. Die Menge von Dünsten, welche gewöhnlich in derselben enthalten sind, macht sie viel schwerer als sie seyn soll, sie drückt also mit mehr Gewicht auf den ganzen Körper und in solchem auch auf die Lungen, ihre Mischung ist nicht die normale, daher sie das Blut nicht so zu verändern im Stande ist als sie soll, sie verschließt,

wie

wie stets die feuchte Wärme, alle festen Theile, und kann also nicht anders als krankmachend einwirken. Wir finden daher die bedeutendsten Krankheiten, Nerven- und Faulfieber, Blutflüsse, Schlagflüsse, ja selbst Verstimmungen des Geistes, Melancholieen in Folge dieser Luftkonstitution. Wir müssen uns daher gegen diesen nachtheiligen Einfluß zu schützen suchen, und dies wird am besten dadurch geschehen, daß wir uns sehr leicht kleiden, jede starke Erhitzung, durch Gehen, Reiten, Tanzen u. s. w., heftige Leidenschaften, Zorn, Kummer, Angst vermeiden, mehr vegetabilische, namentlich säuerliche, als animalische Nahrungsmittel zu uns nehmen, viel kühlende Getränke, namentlich reines Weißbier, genießen, die Stubenluft so reine als möglich halten und wohl auch durch Sprengen mit Essig zu erfrischen suchen. Anstrengende Kopfarbeiten, vorzüglich im Sitzen mit zusammengedrücktem Unterleibe nehme man dabei nicht häufig vor, vielmehr suche man sich durch eine leichte, angenehme Lectüre zu erheitern so viel möglich ist. Zum Ausgehen wähle man, wenn die Geschäfte es erlauben, mehr die frühen Morgen- und die Abendstunden, wo der Mangel der Sonne die Luft weniger drückend macht, und der meistens beginnende Wind sie reinigt und kühlt.

Außer diesen meist von der Jahreszeit abhängigen Veränderungen der Luft giebt es noch mehrere zufällige, ebenfalls nachtheiliger Art, z. B. von Verunreinigung durch unathembare Luftarten,

durch Uebermaaß elektrischer Materie u. s. w. Das erstere kann in Wohnungen, aber auch im Freien der Fall seyn.

Wenn in Zimmern, Ballsälen u. dergl. sehr viele Menschen lange Zeit zusammen gedrängt gewesen sind, so verdirbt allmählig die Luft, so daß die Lichter nicht mehr hell darin brennen; ein sicheres Zeichen, daß sie nicht mehr so gemischt ist, wie sie seyn soll und der Reinigung bedarf. Daher werden so häufige Ohnmachten bei dergleichen Gelegenheiten bemerkt, die beim Zutritt frischer Luft meist von selbst verschwinden. Weit gefährlicher ist es noch in Kellern und alten Gebäuden, wo gährende Getränke gelegen haben, und welche lange nicht geöffnet worden sind; in ihnen verdirbt die Luft oft so weit, daß Eintretende sogleich ersticken, daher man solche Orte nie unvorsichtig betreten muß. Am besten ists, ein brennendes Licht vor sich her zu tragen, und, wenn es matter brennt, oder gar verlöscht, sogleich umzukehren und erst für freie Luft zu sorgen. Auch in Kirchen verdirbt die Luft oft gar sehr, daher hier Viele Ohnmachten und Uebelkeiten bekommen. An allen Orten, wo faulende Körper liegen, herrscht höchst ungesunde Luft, und man muß sie vermeiden. Der Duft stark riechender Blumen ist nichts weniger als wohlthätig in Zimmern, vorzüglich Schlafstuben und kann eben so wohl tödten, als der Kohlendampf, der aus zu zeitig verschlossenen Ofenröhren kommt. Aeußerst nachtheilig ist die Aus-

dünstung des Kalkes und Mörtels in frisch geweißten Stuben, welche man nie vor der völligen Austrocknung beziehen darf, wenn man sich nicht der Gefahr aussetzen will, sehr üble Ausschläge, Gelbsucht, Schwindsucht, Durchfälle u. s. w. zu bekommen. Dr. Feiler versichert in seinem Handbuche der Diätetik S. 60. Gelbsucht, Schwindsucht, Husten, blasse, gelbliche Gesichtsfarbe, Abzehrung, Engbrüstigkeit, Mattigkeit, Hautwassersucht, Aufgetriebenheit der Leber, enorme Durchfälle, hartnäckige Leibesverstopfung, Harnruhr, Mundfäule, Funkeln über den ganzen Körper, davon gesehen zu haben. Plötzliche Todesfälle sind auch bekannt. Aus eben diesen Rücksichten ists auch nachtheilig, Birken= und Fichtenreiser in Stuben zu haben; denn die jungen Blätter hauchen eine Menge Luft aus, welche uns nicht zuträglich ist.

Im Freien finden wir die Luft häufig durch Sümpfe, stehende Wasser mit fauligten Ausdünstungen, vorzüglich in der heißen Jahreszeit verunreinigt, wodurch sie häufig die Ursache vieler Krankheiten, namentlich der kalten Fieber, wird, welche im Frühjahre so häufig sind. Am schädlichsten wird diese Luft denen, die in ihrer Nähe wohnen oder sich lange darin beschäftigen, wie etwa Schleusenarbeiter, und deshalb sind Wechselfieber in Spitälern, welche an einem solchen Orte liegen, so häufig und hartnäckig. Kann man es nicht vermeiden, sich längere Zeit in dergleichen Luft aufzuhalten, so muß man seine Haut durch gute

warme Bekleidung und durch tägliches Waschen mit reinem Wasser in gehöriger Thätigkeit erhalten und eine gute kräftige Fleischnahrung zu sich nehmen, übrigens alles vermeiden, was das Nerven= und Gefäßsystem lebhaft aufreitzen kann, wie geistige Getränke, Kaffee, Thee. Das vorzüglichste Schutzmittel gegen das kalte Fieber von Sumpfluft aber ist die China, welche man in einer kleinen Menge, fein gepulvert in der Tasche trägt, oder von Zeit zu Zeit etwa zu einem Tropfen der daraus bereiteten Tinktur einnimmt.

Die Gewitterluft entsteht durch eine ungemeine Anhäufung von Elektricität und giebt sich durch eine große Schwüle und Bangigkeit zu erkennen. Sie macht auf reitzbare Personen oft sehr unangenehmen Eindruck und zwar schon viele Stunden vor Erscheinung des Gewitters, daher sie dessen Annäherung auch vorausbestimmen können. Sie werden sehr unruhig, bange, fallen in Schweiß, bekommen Kopfschmerzen, Athembeschwerden, Neigung zu Ohnmachten u. dergl. m. Da diese Beschwerden auf einer krankhaften Empfindlichkeit der Nerven beruhen, so müssen sie durch innere Mittel gehoben werden; für den Augenblick läßt sich wenig thun, ausgenommen daß man die größte Ruhe beobachtet und von Zeit zu Zeit einen Schluck frisches Wasser nimmt. Die Entfernung alles Metalles von sich kann allenfalls auch etwas zur Erleichterung beitragen, weil dasselbe die Elektricität sehr anzieht. Bei der Annäherung oder Er=

scheinung eines Gewitters selbst hüte man sich, unter Bäume und überhaupt sehr hohe Gegenstände zu treten, da diese sehr leicht vom Blitze getroffen werden, und eben so wenig ist eine starke, schweißerregende Bewegung im Freien zulässig, weil die Ausdünstung ebenfalls die elektrische Materie anlockt. Im Zimmer ist es gut, sich nicht zu nahe am Fenster, am besten mitten drinnen aufzuhalten.

Eine noch weit feinere Flüssigkeit als die Luft ist das Licht, dessen Wirkung auf den ganzen Organismus zwar nicht so auffallend als jene, aber eben so gewiß ist. Nicht nur das Auge, sondern der ganze Körper wird dadurch auf eine höchst feine Weise genährt und sein Wohlseyn erhalten, und beide fühlen seinen Mangel sehr lebhaft. So wie die Pflanze, welcher das Licht entzogen wird, nie zu dem Grade von Ausbildung, von frischem Grün und Fülle gelangt, als ihr bei reichlichem Genuß der Sonne zu Theil werden, so verliert auch der Mensch einen Theil seiner Lebhaftigkeit, seines muntern Ansehens, seiner Gesundheit, wenn er den Einfluß des Lichtes entbehren muß; ja es scheint, als wirkte dasselbe schon durch die Augen belebend auf uns ein; denn Blinde haben meistens ein blasses, leidendes Ansehen. Personen, welche in dunklen, niedrigen Zimmern arbeiten und wenig an das Tageslicht kommen, haben eben dieses Ansehen und fast nie den frohen, heitern Muth, als unter entgegengesetzten Verhältnissen. Unverkennbar ist der Einfluß des Lichtes auf Geist und

Gemüth, wobei ich nur daran erinnere, wie viel vergnügter, belebter jeder Mensch bei heiterm Wetter ist, als bei trübem, wie viel die gute Beleuchtung eines Gesellschaftszimmers, selbst mit künstlichem Lichte, zur Erheiterung der Anwesenden beiträgt. Dunkelheit thut nur den Ermüdeten wohl, außerdem bringt sie fast stets eine gewisse Unruhe und Bangigkeit mit sich. Das Sonnenlicht ist unstreitig in jeder Hinsicht das wohlthätigste, um so mehr, da es mit Wärme auf das innigste verbunden ist, und kann nie vollkommen durch künstliches Licht ersetzt werden. Das Mondlicht ist nicht so wohlthuend für das Auge, als jenes, wie wir weiter unten bei den Sinnorganen sehen werden, hat aber entschiedenen Einfluß auf Körper und Geist, z. B. die Periode der Frauen, auf die Würmer der Eingeweide, auf Kröpfe und einige andre Geschwülste, auf Mondsüchtige und mehrere Nervenkranke, dem Gemüthe aber theilt es meistens eine sehr milde, wohl auch angenehm wehmüthige Stimmung mit, und beruhigt gleichsam in Verbindung mit der Abenddämmerung den durch mannigfaltige Einflüsse des Tages aufgeregten Organismus. Daher schlafen auch viele Menschen im Mondscheine so ungemein sanft. In der Gegend des Wendekreises soll das Schlafen im Mondlichte nachtheilig seyn und Berauschung mit heftigen Kopfschmerzen zuwege bringen, wie Feiler in seinem Handbuche der Diätetik §. 28. nach dem Tagebuche eines Reisenden erzählt.

Wir müssen es uns daher zur Pflicht machen, eben so wohl das Licht, als die Luft, reichlich zu genießen, und deshalb eine so viel möglich freie, helle Wohnung mit hohen Fenstern wählen, zu der das Licht hinreichenden Zugang hat. Kellerwohnungen sind auch aus dieser Rücksicht höchst nachtheilig. Personen, welche äußere Umstände an einen Ort fesseln, wo sie sehr wenig Licht genießen, sollten wenigstens täglich eine oder ein Paar Stunden dem unumschränkten Genusse dieses höchst nothwendigen Einflusses widmen. Ganz besonders ist zu beherzigen, daß man den Kindern nicht die engste und dunkelste Stube in seiner Wohnung anweise, wie häufig geschieht; denn diese bedürfen, bei der fortschreitenden Ausbildung ihres Körpers und namentlich der Augen des Lichtes ganz besonders.

Ich komme zu einem ganz vorzüglich wichtigen Punkte unsers Handbuches, welcher gar häufig Ursache von Krankheiten wird; zu den Speisen und Getränken.

Sie sind von Natur dazu bestimmt, unsern Körper zu nähren; d. h., das durch den täglichen Lebensgenuß Verlorne wieder zu ersetzen und unsern Durst zu löschen, nie aber bloß den Gaumen zu kitzeln. Hunger und Durst nöthigen uns, sie zu benutzen, und diesen müssen wir folgen; wer ohne diesen instinktmäßigen Antrieb ißt oder trinkt, handelt naturwidrig und schadet sich leicht. Wenn wir hinreichend gegessen und getrunken haben, so kündigt es der Magen durch Sättigung an, über welche hinaus wir nicht gehen dürfen, ohne den

Magen zu beschweren und Verdauungsbeschwerden zu erregen. Ganz falsch ist die Meinung, je mehr man esse, desto mehr stärke und nähre man sich; denn nur so viel, als ein gesunder Magen verdauen kann, wird zur Ernährung verwendet, der Ueberfluß wird unbenutzt wieder ausgeführt und bringt vorher oft Beschwerden zuwege. Der Mensch, welcher bei Befriedigung des Hungers und Durstes immer dem Antriebe seines Körpers dazu folgt, und außerdem des bloßen Gaumenkitzels wegen nichts genießt, nie deshalb ißt, weil es Mittag ist, nie mehr zu sich nimmt als sein Appetit verlangt, lebt naturgemäß und wird sich nie schaden. Warme Nahrungsmittel sättigen schneller als kalte, und wahrscheinlich trägt eben diese Wärme zur Befriedigung des Hungers mit bei; denn im Sommer und in sehr warmen Stuben pflegt man weniger zu essen als in der Kälte, ja der Hunger scheint zum Theil aus einem Gefühl mangelnder Wärme zu entspringen, meistens ist er häufig damit begleitet und derselbe verschwindet mit der zunehmenden Sättigung immer mehr. Zu schnelles Essen ist nie gut, weil der Magen plötzlich mit einer Menge von Nahrungsmitteln überhäuft, ausgedehnt, und somit seine Muskelkraft geschwächt wird. Dann entsteht nie das angenehme Gefühl von Sättigung, das wir nach einer langsam eingenommenen Mahlzeit empfinden, sondern eine lästige Spannung des Unterleibes und der Hunger kehrt desto schneller wieder zurück, je weniger der

Magen Nahrungsstoffe ausgezogen hat. Eben so wenig ist es gut, zu oft zu essen, weil dadurch der Magen in einer beständigen Thätigkeit erhalten, und natürlich nach und nach geschwächt wird. Manche Menschen, denen es an Beschäftigung fehlt, haben es in der Art, immer etwas außer der Zeit zu genießen, z. B. Pfefferkuchen, Bonbons und dergleichen Dinge, welche sie für unschädlich und leichtverdaulich halten, die aber den Magen beschweren und durch das enthaltene Gewürz überreitzen und verderben. Wer sich an bestimmte Stunden gewöhnt, in denen er seinen Hunger für die nächstfolgenden befriedigt, und von dieser Ordnung nur im Nothfalle weicht, erlangt den großen Vortheil, daß sein Körper mit seinen Bedürfnissen sich auch darnach richtet, das Verdauungsgeschäft mit mehr Regelmäßigkeit vor sich geht und selbst die Ausleerungen einen gewissen Takt annehmen, wovon kein kleiner Theil des Wohlbefindens abhängt.

Wie oft der Mensch des Tages essen solle, und zu welcher Zeit ist uns von der Natur so ziemlich angedeutet. Wir hungern des Morgens beim Aufstehen, und dies ist meistens der erste Zeitpunkt, wo wir dies Bedürfniß befriedigen; da aber das Verdauungsgeschäft in 5 bis 6 Stunden beendigt ist, so verlangt der Magen des Mittags neue Befriedigung, die wir ihm nicht versagen dürfen, und eben so ist es des Abends. Also drei, höchstens vier Mal können wir des Tages Speise und Trank zu uns nehmen, ein Maaß, welches auch die meisten Menschen an=

nehmen. Dagegen fehlen sehr Viele in der Zeit, zu welcher sie essen, woran größtentheils die leidige Mode, der sogenannte gute Ton, Schuld ist. Wer um zehn oder halb eilf Uhr ein starkes Frühstück à la fourchette, nebst einer halben Flasche Wein einnimmt, kann um 12 oder 1 Uhr noch keinen Appetit wieder haben, sondern erst um 3 oder 4 Uhr, und wenn er dann ein reichliches Mittagsessen genießt, so wird er bis spät Abends sich damit begnügen. Kommt er nun erst um 9 Uhr zum souper, so ist die natürliche Folge davon unruhiger, traumvoller Schlaf, Nachtschweiß, Trägheit, Mangel an Thätigkeit am andern Morgen, keine Lust zu arbeiten, Wüstheit im Kopfe, Verlust des Appetits, Verstopfung, Lassigkeit. Jetzt trinkt er zur sogenannten Stärkung einen recht starken, schwarzen Kaffee, und bald darauf wird er warm, munter, bekommt Oeffnung, auch Lust zum Arbeiten, und setzt diese Lebensweise fort, bis endlich Kaffee und Wein nicht mehr helfen, sondern ihre ersten nachtheiligen Wirkungen hervortreten lassen, und die bekannten Unterleibsbeschwerden Besitz von seinem Körper nehmen. Eine solche Lebensweise muß man also durchaus vermeiden, wenn man auf Gesundheit und Wohlbefinden Anspruch machen will; namentlich ist das späte Abendessen von größtem Nachtheil, denn nicht genug, daß der Schlaf gestört wird, so verdaut auch der Magen während desselben nie so vollkommen, als am Tage, da auch er, so wie alle übrigen Organe, zu seiner Zeit ruhen

soll. Stört man ihn in dieser Zeit durch abgenöthigte Thätigkeit, so schwächt man ihn allmählig und legt den Grund zu langwierigen Leiden.

In der Wahl der Nahrungsmittel selbst wird nicht weniger oft, als in den vorigen Punkten, gefehlt, was aber zum großen Theile von jenen abhängt. Nachdem die Menschen mehr von der naturgemäßen, einfachen Lebensweise abgewichen waren, und sich durch mancherlei Ausschweifungen die Gesundheit geschmälert und den Magen verdorben hatten, so mangelte es an Hunger und Appetit, ihre Sinnlichkeit forderte aber Genüsse, und da die reinen nährenden, einfachen zu wenig Reitz für ihren Gaumen hatten, so suchten sie pikantere, welche auch ohne Hunger mundeten und allenfalls auch den Magen zu einigem Appetit reitzten. So entsprangen die unzähligen Modifikationen und Verfeinerungen unsrer Nahrungsmittel, welche sich fast täglich mehren, und desto angenehmer sind, aus je entferntern Ländern sie uns gebracht werden. So wie aber diese Genüsse von kranken Sinnen erdacht und approbirt worden, so sind sie auch ganz geeignet, die letzteren immer kränker zu machen und immer weiter von dem Standpunkte zu entfernen, auf welchem sie sich, dem Willen der Natur nach, befinden sollten. Die Regel, welcher die Menschen bei der Bestimmung ihrer Nahrungsmittel und Getränke immer folgen sollten, ist:

Alles, was blos nährt und den Durst löscht, ohne zugleich einen arzneilichen Einfluß auf den

Organismus zu haben, kann mit Nutzen zur Erhaltung des Lebens verwendet werden.

Um diesen Ausspruch dreht sich dieser ganze Theil der Diätetik, denn er verbannt aus unsern Küchen und Kellern alles, was uns gar nicht oder nicht bloß nährt und Durst löscht, mithin eine große Menge von dem, was sich allmählig in dieselben eingeschlichen hatte. Zu den rein nährenden Lebensmitteln gehören, das Fleisch, Brod, Semmel, Milch, Eyer, Butter, viele grüne Gemüse und Früchte, trockne Gemüse, als Reis, Gräupchen, Hirse, Nudeln u. dergl., zu den bloß Durst löschenden Getränken, Wasser, Milch, Kakao, Weißbier, nicht stark gehopftes Braunbier, zu den mehr arzneilichen als nährenden Genüssen aber, welche stets vermieden werden sollten, alle Gewürze, die mancherlei Säuern, Puddings, Creme, manche eingesalzne und eingemachte Speisen, einige halbverfaulte Stoffe, wie alter Käse, Wildpret, Stockfisch, Schnepfenkoth, u. s. w., von den Getränken, Kaffee, Wein, stark gehopftes Bier, Chocolade, Thee u. s. w.

Hier höre ich die Hausfrauen mannigfaltige Einwendungen, vorzüglich was die Gewürze betrifft, machen. Was sollen, sagen sie, diese Dinge schaden, welche so lange genossen worden sind, und wie sollen die Speisen schmackhaft gemacht werden, wenn alle Zuthat fehlt? Was das erste betrifft, so glaube man ja nicht, daß die Gewürze keinen Schaden gebracht hätten. Gewiß recht man-

nigfaltigen, man ist nur nicht gewöhnt, darauf zu achten um die verschiedenen Beschwerden, welche bald nach diesem, bald nach jenem Gerichte entstanden, davon abzuleiten. Vorzüglich Magenbeschwerden, Unverdaulichkeiten, Kopfschmerzen sind die nicht erkannten Folgen vom Pfeffer, Lorbeerblättern und Beeren, Zimmt, Muskatennuß u. s. w., welche bei öfterem Genusse derselben auch einwurzeln und zur bleibenden Krankheit werden können. Zucker ist das einzige rein nährende, unschädliche Gewürze, schon weniger der unreinere Syrup, alle übrigen sind Arzneien und stören als solche den gesunden Zustand des Menschen.*) Nun ist es wohl wahr, daß etwas weniges Gewürz in den seltensten Fällen gesunden Menschen schadet, weil es mit den Speisen vermischt genossen, sehr zertheilt und zum Theil unverdaut wieder ausgeführt wird, weil es häufig erst nach dem Kochen der Speisen kalt hinzugethan und seine Kraft nicht vollkommen ausgezogen wird, weil man auch Wein, Kaffee und andre arzneiliche Dinge mehr bald darauf genießt, welche dessen Wirkung wieder aufheben, endlich auch, weil ein gesunder Körper für kleine Mengen nicht sehr stark wirkender Sub-

---

*) Man thut dem Zucker ganz Unrecht, wenn man ihm Schuld giebt, er verderbe die Zähne; denn Niemand hat schönere Zähne als die Neger, und gerade sie essen die größte Menge Zucker. Eben so wenig verschleimt er, dies thun meistens die Leckereyen, mit denen er verbunden ist.

stanzen wenig Empfänglichkeit besitzt, und es kann daher wohl nachgesehen werden, etwas weniges Gewürz, wenigstens so lange, zu benutzen, bis der verwöhnte Geschmack der Menschen nach und nach wieder zu seinem natürlichen Zustande zurückgekehrt ist, aber das Uebermaaß desselben, besonders in den Deserts, die eigentlich bloß ein Gaumenreitz sind, muß streng vermieden werden, vorzüglich von Personen, welche eine besondere Empfänglichkeit für arzneiliche Einflüsse besitzen. Wir wollen nun die verschiedenen reinen Nahrungsmittel besonders durchgehen.

Das vornehmste und kräftigste aller Nahrungsmittel ist das Fleisch, denn es ist unserm Körper am ähnlichsten und wird deshalb leicht und schnell verdaut, giebt auch die meisten nahrhaften Theile her; doch ist es nicht ganz gleichgültig, welche Art von Fleisch man genießt.

Das Rindfleisch ist unter allen das beste, nahrhafteste, verdaulichste, und zwar aus dem Grunde, weil es am reifsten und ausgearbeitesten ist. Jedes Thier, welches entweder vor seiner gehörigen Ausbildung geschlachtet, oder durch Einsperren, Mästen, Castriren, Blenden der Augen, welchen furchtbaren Kunstgriff man bisweilen bei den Gänsen braucht, um sie fett zu machen, in seinem regelmäßigen Wachsthum gestört worden ist, giebt ein weniger rein nährendes, ja ein mit diesem oder jenen krankmachendem Stoffe geschwängertes Fleisch, daher Gänse- Enten- Tauben- Hüh-

nerfleisch, Kapauner, junge Truthühner für den täglichen Genuß durchaus nachtheilig sind. Kalbfleisch wird von den meisten Menschen für leichtverdaulicher gehalten als Rindfleisch und daher den Kranken gewöhnlich empfohlen, es ist aber geradezu nachtheilig, weil es ein schlaffes, kraftloses, den Magen nicht hinlänglich reitzendes Nahrungsmittel ist, welches empfindlichen Personen gar leicht Magendrücken, Unbehaglichkeit im Unterleibe, Blähsucht und dergleichen Beschwerden mehr verursacht, die sie nach dem Genusse des Rindfleisches nicht bemerken. Dafür spricht auch die mehrmals gemachte Beobachtung, daß Personen, die an Unverdaulichkeit leiden und mehr Speisen unverdaut wieder von sich geben, das Rindfleisch immer noch am vollkommsten verdauen. Gebraten ist das Kalbfleisch verdaulicher als gekocht, und reitzt dann auch den Appetit mehr; es scheint, daß der in ihm enthaltene Schleim beim Braten vortheilhaft verändert werde, doch bleibt es immer rathsam, daßelbe nur selten zu genießen, und nie, wenn man nicht recht gesund ist. *)

---

*) Die Fleischbrühe sowohl vom Rinde, als andern Thieren ist der nahrhafteste Bestandtheil desselben und sehr leicht verdaulich, daher sie auch mit so großem Nutzen entkräfteten Kranken gegeben wird, die das Fleisch selbst noch nicht verdauen können. Aehnlich ist ihr die Gallerte, aus dem Fleische und den Knochen bereitet, in Nahrhaftigkeit und Leichtverdaulichkeit; doch würde man einen Irrthum begehen, wenn man

Das Wildpret ist in jedem Falle gesünder, leichtverdaulicher und nahrhafter als Kalbfleisch, (d. h. wenn es nicht halb faul auf den Tisch kommt), weil diese Thiere in der Freiheit leben, eine ungestörte Ausbildung genießen, ihre Muskeln durch kräftige Bewegung in der freien Luft vervollkommnen, und einer einfachen, natürlichen Nahrung sich erfreuen. Nur sollte man den höchst nachtheiligen Gebrauch aufgeben, den Verwesungsgeruch abzuwarten, ehe man dieses Fleisch genießt, denn es liegt am Tage, daß ein solches auf irgend eine Art krankmachend auf den Körper einwirken muß, wie schon der üble Geruch beweist, den manche Personen lange nach dem Genusse von Wildpret aus dem Munde haben. Es ist schon nachtheilig, das Fleisch des auf der Parforcejagd erlegten Wildprets zu essen, weil durch das unmäßige Laufen, Erhitzen, verbunden mit Angst und Schreck, eine sehr bedeutende Veränderung in der Masse des Blutes und Fleisches vorgehen muß, wie schon die sehr bald nach dem erfolgten Tode eintretende Fäulniß beweist. Ich benutze diese Gelegenheit, um darauf aufmerksam zu machen, wie nöthig es sey, auch zahme Thiere so schnell als möglich abzuschlach-

---

erwachsene, kräftige Körper damit nähren wollte; denn der Magen würde sich ganz seiner gehörigen Thätigkeit entwöhnen, später feste Nahrungsmittel nicht mehr vertragen, auch sättigen sie für die Länge der Zeit nicht hinreichend.

schlachten und nicht langsam an Verblutung sterben zu lassen, damit nicht Angst, Zorn, Schreck, Schmerz, Anstrengung zur Befreiung eine nachtheilige Veränderung in dem Fleische derselben hervorbringen.

Schweinefleisch kann zwar von gesunden Menschen von Zeit zu Zeit ohne Nachtheil genossen werden, nie aber für gewöhnlich, aus so eben angegebenen Gründen. Es ist unnatürlich fett, und so wie bei Menschen eine ungewöhnliche Zunahme an Fett in einem krankhaften Zustande begründet ist, so verhält es sich auch bei Thieren, daher beobachten wir vom Schweinefleisch so häufig Ausschläge, Finnen im Gesicht, Jucken in der Haut und ähnliche Beschwerden. Das wilde Schwein kann ohne Schaden genossen werden, weil es in der Freiheit lebt und eine ungekünstelte Nahrung und Ausbildung genießt. Das geräucherte Schweinefleisch nebst der dahin gehörigen Wurst, würden zum täglichen Genuß nicht taugen, schaden aber, bisweilen, mäßig und ohne den beliebten Pfeffer genossen, nichts, wiewohl viele Aufmerksamkeit nöthig ist, daß nicht etwa einige Fäulniß darinnen eingetreten sey, wie z. B. in der Nähe des Knochens vom Schinken leicht geschieht; denn bekanntlich entwickelt das Fett in diesem Zustande ein höchst gefährliches Gift.

Die übrigen genießbaren Organe der Thiere, Leber, Nieren, Gehirn und andre Eingeweide, enthalten bei weitem nicht so viel Nahrhaftes als das Fleisch, und können daher nicht zur gewöhnli-

chen Nahrung dienen. Man weiß auch sehr wohl, daß sie nicht so gut verdaut werden, als das Fleisch; und man bereitet sie daher mit pikanten Saucen, und bratet sie, was wirklich zweckmäßig ist.

Schaaffleisch nährt wenig und hat, namentlich das der Hammel, einen widerlichen Geschmack; das der letzteren sollte nie eher genossen werden als bis sie einige Jahre alt sind, und auch dann nur sehr mäßig. Ziegenfleisch trifft dieser Vorwurf noch in höherm Grade. Zahme Kaninchen geben ein sehr weichliches, wenig nahrhaftes Fleisch; eher wäre das der wilden zu empfehlen.

Das zahme Geflügel giebt, weil es meistens zu jung geschlachtet wird, zum Theil auch seiner Freiheit beraubt ist und seinen Körper nicht gehörig ausbilden kann, keine kräftige Nahrung; daher es auch nicht täglich genossen werden darf. Hühner und junge Tauben, Kapaunen haben sehr zartes Fleisch, es ist aber wenig sättigend und nicht so leicht verdaulich als man glaubt, da es die Verdauungskraft nicht so reitzt als ein festeres Fleisch; zu Krankenspeisen taugt es gar nicht, weil der dann ohnedem schwache Magen davon belästiget wird. Der Truthahn und Pfau haben etwas festeres Fleisch als die Hühner, es eignet sich aber durchaus mehr zum Braten als Kochen, und zum seltenern Genusse. Gänse und Enten haben, eben so, wie die Schweine, einen krankmachenden Stoff in ihrem Fleische und Fette, bringen Ausschläge u. s. w. hervor und müssen daher selten ge-

nossen werden. Daß sie nicht allen Menschen Schaden bringen, kommt theils daher, weil durch das Braten und Zurichten einige Veränderung in ihrem Wesen vorgeht, theils daher, weil mancherlei Sallate, und Gewürze u. s. w. dazu genossen werden, welche gleichsam die Gegenmittel abgeben. Zum Abendessen taugen sie gar nicht.

Von dem wilden Geflügel gilt aber das, was ich schon von dem vierfüßigen Wildpret gesagt habe. Sein Fleisch ist mehr ausgearbeitet, kräftiger, nimmt die Verdauung mehr in Anspruch, und kann daher nur von einem guten Magen mit Nutzen vertragen werden; doch ist auch ein Unterschied zwischen den einzelnen Arten dieser Thiere. Einige davon, wie die Trappe, der Auerhahn, die wilde Gans und Ente, die alten Phasanen, haben ein sehr zähes, hartes Fleisch, welches zugleich trocken ist und keine besondere Nahrung abgiebt, den Magen lange belästigt und zu besondern Anstrengungen nöthigt. Das längere Liegen in Essig und noch mehr das Räuchern kann wohl dazu beitragen, sie leichter verdaulich zu machen, aber oft dürfen sie doch nicht genossen werden. Wir verlieren auch nicht viel daran. Dagegen ist das Rebhuhn, die Schnepfe, der Krammetsvogel, wohl auch das Wasserhuhn, wenn sie gut zubereitet werden, zum Genuß mehr zu empfehlen und verdaulicher, aber immer noch keine Krankenspeise. Der Staar wird auch häufig gegessen, bedarf aber einer sorgfältigen Wässerung, weil sonst sein Fleisch

bitter schmeckt; ihm gleich stehen die Wachtel, die Amsel, die Drosseln. Die Lerchen sind mehr ein Lekkerbissen, und an und für sich nicht nachtheilig, wenn auch wenig nahrhaft, mehr möchte wohl die Menge Fett schaden, worinnen sie gewöhnlich gebraten werden, weswegen man sie nicht spät Abends essen sollte.

Die Fische gehören sämmtlich unter die entbehrlichen Nahrungsmittel, und dürfen, obgleich ganze Nationen größtentheils davon leben, von uns, die dessen nicht gewohnt sind, nie für gewöhnlich genossen werden. Ihr Fleisch ist, im Ganzen genommen, arm an Nahrungsstoff, schleimig, wenig ausgearbeitet, sehr zur Fäulniß geneigt, ihr Aufenthalt, wenn es Seefische sind, in Salzwasser, aus welchem viele Theilchen in ihre Organisation übergehen und dem Fleische gewisse arzneiliche, mithin für gesunde Menschen krankmachende Eigenschaften mittheilen, wenn es Süßwasserfische sind, in Flüssen und Teichen; von denen die letzteren so vieles Ekelhafte, verfaulte Thier- und Pflanzenstoffe u. s. w. enthalten, welche den Fischen mit zur Nahrung dienen, und so natürlich ihr Fleisch mehr oder weniger nachtheilig machen. Daher sehen wir, daß vorzüglich die Seefische solchen Personen, die an Fußgeschwüren leiden und manchen Hautbeschwerden unterworfen sind, sehr nachtheilig sind, dagegen die im süßen, namentlich im sumpfigen Wasser lebenden Fische gar leicht kalte Fieber erregen, vielleicht besonders dann, wenn die Witterungskonstitution ihre Entstehung begünstigt.

Einige von ihnen, wie der Aal und Lachs, frisch und geräuchert, bringen sehr leicht Unverdaulichkeit hervor. Wir können also wohl von Zeit zu Zeit Mittags, nicht Abends, Fische aller Art, auch die marinirten und geräucherten Heringe, Sardellen, Pücklinge, genießen, aber nie im Ueberfluß und zu oft. Ganz besonders sorge man dafür, daß der Fisch so frisch als möglich auf den Tisch komme, denn er geht gar zu leicht in Fäulniß, oder doch einen an diese gränzenden Zustand über und schadet dann unfehlbar. Deshalb darf Stockfisch nur sehr selten genossen werden. Die Karpfen, Hechte, Barben, Schleihen, Weißfische, Gründlinge werden bei uns sehr häufig genossen, und scheinen am zuträglichsten zu seyn.

Die Schildkröten, Frösche und Vipern, aus welchen letzteren sonst viel gemacht wurde, sind eher Leckerbissen als Nahrungsmittel, und werden erst durch die Zubereitung in der Küche schmackhaft; daher dürfen sie auch nur selten genossen werden, um so mehr, da ihre Nahrung sie einigermaßen verdächtig macht. Zu fette Brühen und Teige, in denen man sie oft bäckt, machen sie unverdaulich. Eine ähnliche Bewandniß hat es mit den Schnecken und Muscheln, von denen die erstern für sehr dienlich gegen die Schwindsucht gehalten werden, was auch wohl bei manchen sogenannten Verschleimungen der Lungen möglich, aber doch noch nicht auf hinreichende Versuche gegründet ist. Die Muscheln haben ein hartes, körniges,

drüsiges Fleisch, welches ziemlich unverdaulich ist, und sind ein schlechtes Gericht. Einige dieser Thiere sind sogar zu manchen Jahreszeiten und an manchen Orten giftig. Die Austern haben eine entschiedene Einwirkung auf die Schleimhaut, z. B. der Nase, deren Absonderung sie sehr befördern, weil diese Kräfte aber nur schwach sind und man diese Thiere meistens in kleinerer Menge genießt, so äußern sie dieselben auf den gesunden Organismus selten, und können daher von Zeit zu Zeit als Delikatesse roh genossen werden. Wirkliche Nahrung hat man sich davon kaum zu versprechen. Die Krebse haben etwas eigenthümlich reitzendes in ihren Fleische, welches übrigens dem der Fische durch seinen Gehalt an Ammonniak und schnelle mit ganz besonders heftigem Geruche verbundene Verwesbarkeit sehr nahe kommt, und müssen daher immer nur ganz frisch und mäßig genossen werden. Sie bringen bei manchen Personen einen eigenthümlichen Hautausschlag, ein juckendes Friesel hervor, und sind daher verdächtig, sollten auch von Menschen, welche zu Ausschlägen hinneigen, vermieden werden. Zur gewöhnlichen Nahrung können sie nicht dienen.

Manche Menschen suchen etwas darinne, sogenanntes Ungeziefer, Spinnen, Maikäfer, Fliegen u. s. w. zu essen, dies ist aber eine brodlose Kunst, die auch bisweilen zum Nachtheil ausfällt, indem viele dieser Thiere, namentlich die Maikäfer, medizinische Kräfte besitzen.

Außer den Thieren selbst genießen wir auch noch von ihnen:

Die Eier. Sie gehören zu den verdaulichsten und besten Nahrungsmitteln, besonders roh genossen. Weich gesotten sind sie auch recht dienlich, aber auf Butter geschlagen, oder hart gesotten, ferner als Saaleier sind sie sehr schwer zu verdauen, besonders das Weiße davon. Die Vermischung mit Fett bei den auf Butter geschlagenen Eiern ist vorzüglich nachtheilig und den Magen belästigend, auch erregt sie bei den meisten Menschen bald Ekel. Von den harten Eiern versichert man, daß der lange fortgesetzte Genuß ganz harte Konkremente im Magen hervorgebracht habe, deren Folge Auszehrung gewesen sey. Die Hühnereier sind die gebräuchlichsten und erfahrungsmäßig die besten. Zu oft und in zu großer Menge dürfen auch rohe und weiche Eier nicht genossen werden, weil sie bekanntlich ins Blut gehen, bei dem männlichen Geschlechte starken Einfluß auf den Geschlechtstrieb haben, und besonders, wenn man ein sitzendes Leben führt, auf mehrfache Weise belästigen. Daher ist es nicht rathsam, sie Abends zu genießen. Empfehlungswerth scheint es, der Erfahrung nach, als Zugemüse Rettige, Radieschen und ähnliche scharfen Saft enthaltende Vegetabilien zu wählen, welche selbst harte Eier verdaulicher machen sollen. Die verschiedenen Eierspeisen sind je einfacher, je verdaulicher und nahrhafter, je zusammengesetzter, mit Butter, Mehl, Gewürz, u. s. w. je schwerer

und lästiger für den Magen. Mehl und Butter, als die fast unabänderlichen Zusätze zu den Eiergerichten, machen sie allemal schwer verdaulich, und, ohne daß ich daher hier die einzelnen Arten davon anzuführen nöthig habe, kann ich die allgemein gültige Regel feststellen, daß, je mehr von diesen beiden Ingredienzien bei einer Eierspeise sich befindet, sie um desto unverdaulicher werden. Die Füllungen dieser Gebäcke mit Obst, kleingeschnittnen Schinken, Cervelatwurst, Pückling u. s. w. müssen diese Eigenschaft eher noch vermehren als mindern. Ich weiß, daß ich sie mit diesem Ausspruche nicht von den Tafeln verbanne, aber vielleicht läßt sich mancher von ihrem zu öftern, zu reichlichen und unzeitigen Genusse abhalten. Zu Abend, mit einem schwachen, vielleicht mit einer Indigestion behafteten Magen, in einer Zeit, wo man viel sitzend arbeiten muß, dürfen sie am wenigsten genossen werden, auch ist es rathsam, sie gehörig verkühlen zu lassen, weil sie sonst alle Nachtheile zu warmen Kuchens mit sich bringen, und nicht zu viel unmittelbar darauf zu trinken. Weil die Eier schnell und stark nähren, so sind sie ein gutes Mittel, um Entkräftete, deren Magen übrigens in gutem Zustande ist, bald wieder zu stärken.

Die Milch ist, wie schon ihre natürliche Bestimmung anzeigt, äußerst nahrhaft und leicht verdaulich, ein ganz unersetzliches Mittel, um zugleich unsern Durst und Hunger auf eine sehr

angenehme Art zu stillen, und verdient keinesweges die mancherlei Vorwürfe, welche ihr häufig gemacht werden. Ich spreche hier zuerst von der Kuhmilch, als der gebräuchlichsten. Frisch gemolken besitzt sie, chemischen Untersuchungen zu Folge, unserer Gesundheit nachtheilige Stoffe, welche erst durch Kochen daraus vertrieben werden, daher es nicht rathsam ist, sie ungekocht zu trinken. Ob nun ein Theil dieser Stoffe erst durch die chemische Bearbeitung erzeugt worden ist, will ich hier nicht bestimmen, da aber die Milch Bestandtheile enthält, welche bei den jungen Thieren hauptsächlich das Wachsthum der Knochen befördern, was bei den erwachsenen Menschen wegfällt, und da dies Nahrungsmittel überhaupt mehr für das junge Thier als für den Menschen bestimmt ist, so läßt sich wohl denken, daß der letztere dadurch krankhaft affizirt werden könne. Wir müssen sie also jederzeit abgekocht trinken. Es ist bloßes Vorurtheil, wenn man glaubt, daß die Milch verschleime, Säure im Magen erzeuge, Unverdaulichkeiten hervorbringe, u. dergl. m. Dies geschieht freilich oft, aber die Milch ist nicht Schuld, sondern der Magen. Die Milch gerinnt im Magen zu Käse und muß durch dessen Verdauungskräfte wieder aufgelöst werden, sind aber diese schon vorher durch Kaffee- und Weintrinken, Genuß vielen Gewürzes, häufige Indigestionen geschwächt, hat Jemand Anlage zu Hämorrhoiden, Magendrücken und Magenkrampf, verdaut er über-

haupt nicht gut, so wird auch die Milch lange in seinen Magen liegen bleiben und alle die genannten Beschwerden hervorbringen müssen. Leider sind diese krankhaften Zustände bei Erwachsenen, Greisen, bei jungen, z. B. bleichsüchtigen Mädchen, so häufig, daß sie Gelegenheit zur Entstehung dieses Vorurtheils gegen die Milch geben. Sobald aber diese krankhaften Zustände durch geregelte Diät und zweckmäßige Mittel gehoben sind, so wird auch die Milch vertragen, zum deutlichen Beweis, daß sie ganz unschädlich sey. Uebrigens befördert sie die Leibesöffnung und nährt schnell und kräftig, löscht den Durst zugleich, und bringt, weil ihr mildes Fett nie einen so hohen Grad von Kälte annimmt als Wasser und andere Getränke, auch weniger Gefahr des Erkältens nach Erhitzung mit sich. Manche Personen, deren Magen sie nicht gut verträgt, pflegen etwas Geistiges nachzutrinken, wodurch sie gleichsam den Magen zu erwärmen und seine Thätigkeit zu befördern meinen, allein gerade durch Wein und Weingeist gerinnt sie noch stärker, und wird mithin unverdaulicher; lieber müssen solche Menschen ihren Genuß vermeiden, bis sie zu dem gesunden Zustande zurückgekehrt sind.

Bisweilen nimmt die Milch durch das Futter der Kühe, z. B. Knoblauch, welches auf manchen Weideplätzen wächst, nachtheilige Eigenschaften an, führt ab, beschwert den Magen, macht Brechen u. s. w., was nicht einmal durchs Abko=

chen ganz weggebracht werden kann. Darauf muß man Rücksicht nehmen, und, vorzüglich für kleine Kinder andre wählen, welche damit nicht verunreinigt ist. Die Milch ist am verdaulichsten, wenn sie mehr Zuckerstoff als Fett enthält, und in dieser Hinsicht ist die Eselsmilch die leichteste, um so mehr, je jünger das Thier ist, zu dessen Säugung sie dient. Daher wählt man sie auch am liebsten für Schwindsüchtige, und Personen, die an schwacher Verdauung, Aufstoßen, Blähungen, Sodbrennen, aufgetriebenem Unterleibe u. s. w. leiden. Fetter ist die Pferdemilch, welche aber selten in Gebrauch gezogen wird. Die Ziegenmilch und noch weit mehr dir Schaafmilch sind viel fetter als die Kuhmilch und schwer zu verdauen, daher nur gesunden, kräftigen Magen zu überlassen. Die Buttermilch, und in noch höherem Grade die Schlappermilch, haben viel von ihrem Fette verloren, nähern sich den Molken, beschweren den Magen nicht, und sagen Personen, welche an Verstopfung, Magendrücken u. dergl. leiden, gar sehr zu, indem sie leicht nähren und gut verdaut werden. Sie geben ein sehr gutes Frühstück ab. Die Molke ist der dünnere, fettlose Theil der Milch, und scheidet sich entweder durch ruhiges Stehen der Milch an der Luft von selbst aus, oder wird absichtlich geronnen, wenn man zur siedenden Milch Lab oder andre Säuren setzt. Wird diese Säure wieder herausgezogen, so heißt die Molke süß, im Gegentheil sauer. Sie ist ein kühlendes, wenig

nährendes und gelinde abführendes Getränk, und kann zur Nahrung und zum gewöhnlichen Löschen des Durstes nicht, wohl aber in einigen Krankheiten sehr gut dienen, wie ich in meinen Frühlingskuren, Leipzig, bei Hartmann 1823 auseinandergesetzt habe.

Die Sahne, der Rahm, ist der fettste Theil der Milch, ein wahres mildes Oel, noch mit vielen kräftigen Theilen verbunden, welche durch das Buttern davon getrennt werden, und besitzt übrigens alle Eigenschaften der Milch in conzentrirtem Grade. Viele machen aus saurer Sahne, deren Oberfläche mit geriebenem Brod, Zucker und Zimmt bestreut wird, eine große Delicatesse, sie ist aber schwer zu verdauen und erkältet den Magen gewaltig, daher sie mit Vorsicht und mäßig zu genießen ist. Die Butter selbst besteht aus den zusammengetretenen Fetttheilen der Milch, ist sehr nahrhaft und, als Zukost zu Brod genossen, völlig unschädlich, wenn sie nicht zu sehr gesalzen, frisch und nicht mit Kräutersäften geschwängert und reinlich bereitet ist. Zu viel Salz darin macht Ausschläge und greift den Magen an. Zu häufig darf die Butter nicht genossen werden, weil sie, wie alle Fette, die Eingeweide erschlafft und zu Indigestionen Veranlassung giebt. Als braune Butter, zu Speisen und Bratenbrühe benutzt, ist sie weniger zuträglich, weil das Braunen über dem Feuer sie scharf macht und die milden Eigenschaften eines Fettes benimmt; sie verdirbt, reichlich ge-

nossen, unfehlbar den Magen, erzeugt Sodbrennen, Aufstoßen und Aufblähung, belegte Zunge u. s. w. Alte Butter wird leicht ranzig, vorzüglich in der Wärme und sollte nie genossen werden, weil sie alle Nachtheile der braunen sicher hervorbringt.

Der Quark, Matz, ist der durch Auspressen frisch von der Milch geschiedene käsige Theil derselben, wird zu Käse, außerdem zu Kuchen und wohl auch als Zukost zum Brode benutzt, und ist an und für sich ganz unschädlich, denn er besitzt dieselben Eigenschaften, welche ich schon von der Milch erwähnt habe. In jeder Hinsicht ist er verdaulicher und brauchbarer als der Käse, welcher durch das Zusetzen von Kümmel, das lange Aufbewahren, Austrocknen, sehr scharf wird, wohl gar halb in Fäulniß übergeht, wie der oft schreckliche Geruch desselben andeutet, und dann der Gesundheit nicht anders als nachtheilig seyn kann. Frischer Käse, in kleiner Menge genossen, schadet nichts, wenn er auch nicht, wie viele glauben, die Verdauung befördert, alter, hitziger, madiger sollte durchaus nicht genossen werden; denn, abgesehen davon, daß er sehr unverdaulich ist, so reitzt er auch die Eingeweide auf eine nachtheilige Art, geht ins Blut und erzeugt Ausschläge, Unheilsamkeit, Sichtigkeit der Haut. Ziegenkäse und Schaafkäse ist sehr fett und frisch, roh genossen, nahrhaft, auch frischer Schweitzerkäse ist unschädlich, dagegen der alte Schweitzer, Holländische, ganz besonders Limburger Käse sehr ungesund ist.

Sehr viel Aufmerksamkeit erfordert auch die Bereitung des Käses, denn der in kupfernen Geschirren aufbewahrte ist wirklich giftig und hat die schlimmsten Folgen, wie mehrere Beispiele lehren.

Das Blut der Thiere wird, im Ganzen genommen, selten genossen, theils in der Wurst, theils in gewissen Brühen, es ist aber doch nöthig davor zu warnen, weil es immer ziemlich unverdaulich bleibt. Frisch genossen, hat es unstreitig höchst nachtheilige Eigenschaften, ja schon sein Dunst; denn manche Thiere scheuen sich davor und fliehen, andre, wie das Rindvieh, werden davon wüthend und kampfsüchtig. Selbst der gezähmte Löwe wird durch seinen Anblick wieder wild, und wir sehen, daß die Nationen, welche frisch getödtete Thiere ohne Zubereitung, mit dem Blute genießen, einen weit höhern Grad von Grausamkeit besitzen als andre. Die Heilkraft des frischen Blutes Enthaupteter gegen die Epilepsie ist durchaus nicht erwiesen, indem unzählige Versuche dagegen sprechen, und der heftige Abscheu, welcher dabei rege wird, das starke erhitzende Laufen nach dem Trinken können sehr leicht gefährlich werden. Sollte es ja in einer bestimmten Art der Epilepsie hülfreich seyn, so muß dies erst genauer erörtert werden, ehe wir Gebrauch davon machen können.

Ueberhaupt gilt von dem Genusse animalischer Nahrungsmittel auch folgendes. So wohlthätig und nöthig sie uns auch sind, so führt doch ihr

Uebermaaß und unschicklicher Gebrauch nachtheilige Folgen mit sich. Wir sehen, daß die bloß fleischfressenden Thiere einen weit höhern Grad von Wildheit, Stärke, besitzen, als die übrigen, daß sie weit schwerer zu zähmen sind, häufig einen übelriechenden Athem haben, wohl auch weniger Gelehrigkeit zeigen als diese, und wir geben aus ähnlichen Gründen unsern Haushunden nicht zu frühzeitig und nicht zu viel Fleisch. Ganz denselben Einfluß scheint es auf den Menschen zu haben, indem es das Körperliche an ihm auf Unkosten des Geistigen ausbildet und seine thierische Seite mehr hervortreten läßt. Die Fleischnahrung wirkt sehr reitzend auf das Blutgefäßsystem und befördert den Lebensprozeß bedeutend, zugleich wirkt sie aber auch, vermöge der genannten Thätigkeit, den Organismus schneller auf, als es geschehen soll, und führt ihn seiner Zerstörung entgegen. Deshalb ist von der Natur die zweckmäßige Verbindung der Fleischnahrung mit der vegetabilischen angeordnet worden; denn die letztere stimmt den gesteigerten Consumtionsprozeß wieder zu seinem gehörigen Grade herab, erhält die Thätigkeit des Nerven- und Gefäßsystems im Gleichgewichte und leitet so einen gemäßigten, in jeder Art wohlthätigen Verdauungsprozeß ein. Man würde also fälschlich sich einen Nutzen zu schaffen wähnen, wenn man von bloßer Fleischnahrung leben und die vegetabilische hinten ansetzen wollte, beide sind nöthig, aber eine allein ist nicht im Stande den

Organismus zweckmäßig zu erhalten und das Verlorene zu ersetzen. *)

Das Pflanzenreich bietet uns eine noch größere Auswahl von Nahrungsmitteln dar, als das Thierreich, giebt aber auch Gelegenheit zu weit mehreren Irrthümern in dieser Wahl, welche leider nur zu häufig begangen werden. Bei weitem fast alle die Pflanzen, welche wir ganz oder zum Theil genießen, sind rein nährend und ohne Nachtheil für den Körper, viele verlieren zwar durch Kochen und Zubereitung einen Theil dieser krankmachenden Eigenschaften und werden ohne Schaden genossen, andre hingegen behalten sie bei und sind um desto nachtheiliger. Dies gilt vorzüglich von denjenigen, welche unsern Geruch und Geschmack besonders stark affiziren. Auf den gesunden Organismus machen indessen diese schwächeren

*) Ich kann nicht unterlassen, hierbei an den Nachtheil mancher Küchengeschirre zum Kochen und Aufbewahren zu erinnern. Am besten dienen dazu die irdenen, gut glasirten Geschirre, indem sie, wenn die an sich freilich giftige Glasur fest eingebrannt ist, so leicht nichts davon auflösen lassen. Die kupfernen und zinnernen Geschirre sollte man ganz aus der Küche verweisen, weil schon gar zu viel Unglück damit geschehen ist. Zinn hat eben so wohl seine Wirkungen auf den Körper als andre Metalle. Saure Dinge darf man darauf nie bringen, auch nicht kalte. Zum Aufbewahren sollte man nie etwas anderes wählen als Glas und Steingut oder Porzellain, welche gar keinen Nachtheil bringen.

ren arzneilichen Einflüsse keinen so starken Eindruck, daß wir um seinetwillen genöthigt wären, dergleichen Nahrungsmittel ganz zu meiden; nur das Uebermaaß derselben müssen wir fürchten. Im Allgemeinen müssen wir eben so, wie bei den Fleisch- und den verschiedenen Obstarten, die Reife der grünen Gemüse abwarten, ehe wir sie genießen, indem sie, allzu jung und unausgebildet gegessen, nicht so nahrhaft seyn können, als späterhin, doch leidet dies bei solchen, die durchs längere Wachsen zu hart und holzig, saftlos werden, eine Ausnahme. Rohe Gemüse, z. B. Rettige, sind nie so verdaulich und nährend, als gekochte. Zusatz vieler Butter erhöht zwar den Wohlgeschmack, aber macht auch unverdaulicher und beschwert den Magen, so wie überhaupt die einfachste Bereitungsart die beste ist.

Die Feldfrüchte gehören zu denen, welche am häufigsten genossen werden, am meisten nähren und die wenigste nachtheilige Einwirkung zeigen.

Der Roggen, das Korn, wird als Mehl zu Brod, Suppen und Brei verwendet und besitzt sehr viel nährende Theile, nur muß es rein von schädlichen Beimischungen, Mutterkorn, Trespe, brandigen Körnern, nicht dumpfig und verlegen, und frei von Mühlsteinstaube seyn. Das Brod muß gehörig ausgearbeitet, aufgegangen und ohne Zusatz von Pottasche seyn, welche hie und da, des bessern Aufgehens wegen, zu dem Teige gemischt wird und höchst schädlich ist. Am besten ist das

reine Roggenbrod, ohne Zusatz von Waitzenmehl, es ist kräftiger und nährt besser. Das schwarze, mit Gerste und Hafer versetzte, ist sehr schwer und unverdaulich, und noch mehr der Westphälische Pumpernickel, in welchem die Kleien noch enthalten sind. Das sogenannte Schwarzbrod erfordert zwar einen gesunden Magen und hinreichende Körperbewegung, wenn es verdauet werden soll, es nährt aber ungleich besser als das weiße Brod aus Waitzenmehl oder von Dünkel, welches trockner und spröder ist. Nachtheilig ist es, Brod bald nach dem Backen noch warm zu essen oder dasselbe mit Butter bestrichen, im Ofen aufzubacken und dann gleich zu genießen; denn es wird dadurch eine Menge Luft in den Magen gebracht, welche denselben auftreibt und höchst unangenehme, ja tödtliche Folgen haben kann. Eben so wenig ist es rathsam, neugebacknes Brod zu schnell in Menge zu essen, dann wohl gar zu trinken; denn es bläht stark auf und erzeugt eine furchtbare Kolick, ja wohl auch den Tod. Nach dem Genuß von altbackenem Brode hingegen, vorzüglich einem reichlichen, muß man den sich meistens bald einstellenden Durst hinreichend befriedigen. Die Mehlsuppen und Breie sind sehr nahrhaft, und deshalb liebt sie der gemeine Mann sehr und rühmt sie als sicheres Mittel gegen die Schwindsucht, in welcher sie nun zwar nicht Arznei sind, aber doch dem großen Kräfteverluste einigermaßen zu Hülfe kommen. Nur sorge man dafür, daß sie gehörig

gequollen und nicht zu fett gemacht seyn; denn nichts liegt mehr im Magen, als schlecht gekochtes Mehl, und das damit verbundene Fett trägt auch das Seinige dazu bei. Hie und da ist es gewöhnlich einen sogenannten Brodplatz zu backen, welcher aus einem ganz dünnen, aber sehr festen und zähen Brodkuchen besteht, der gewöhnlich mit Kümmel reichlich gewürzt ist, oder auch eine Decke von Milch oder Obst hat, und meistens warm gegessen wird. So schmackhaft er auch ist, so schwer läßt er sich verdauen, besonders, weil man ihn warm genießt, denn kalt ist er kaum zu beißen, und darf mithin nur selten, mäßig und bei ganz gesundem Magen genossen werden.

Das Waitzenmehl ist zwar weißer und feiner als das vorhergehende, aber nicht so nahrhaft, und das Brod, welchem es als Zusatz beigemischt ist, wird schneller trocken, verlangt mehr Feuchtigkeit zu seiner Auflösung, daher sein Genuß auch starken Durst zur Folge hat, und mit Butter und Gewürz vermischt wird es auch unverdaulich und nachtheilig. Das Weißbrod, die Semmel, ist noch das beste Gebäck davon, wiewohl es dem Brode nachsteht, und nur etwa dann vorzuziehen wäre, wenn man eine leichte, nicht zu sehr sättigende Nahrung haben will und sich wenig Bewegung dabei machen kann. Zwieback ist, seiner Trockenheit wegen, schon weniger zu empfehlen, verstopft leicht und erfordert den gleichzeitigen Genuß vieler Flüssigkeiten. Im Durchfall, vorzüglich bei Kindern, ist er nicht

undienlich, um ihn anzuhalten. Die verschiedenen Arten von Kuchen, zu denen das Waitzenmehl benutzt wird, sind immer mehr oder weniger nachtheilig, und ihre Schädlichkeit nimmt in gleichem Verhältnisse mit der Menge des Fettes und Gewürzes zu, welches sie enthalten. Selbst die außerdem unschädlichen Rosinen werden durch die Verbindung mit Fett und dem Backen verändert und erzeugen Sodbrennen und ähnliche Magenbeschwerden. Jedermann wird bemerken, daß Kuchen weit schneller und in geringerer Menge schon sättigt als Brod und daß diese Sättigung in anhaltenden Mangel an Appetit übergeht, wenn das Kuchenessen fortgesetzt wird, daß starker Durst und eine unangenehme Fülle, ja wohl Gespanntheit des Unterleibes, Sood, Aufstoßen, bitterer Geschmack im Munde u. s. w. darauf folgen; lauter Zeichen von Uebelbefinden, welche nach dem Genusse einfacher Speisen nicht entstehen. Der einfache trockne Kuchen, höchstens mit Mandeln, Zucker und wenigen Rosinen gewürzt, ist auch am wenigsten nachtheilig, aber auch nicht so schmackhaft und deshalb zieht man ihm meistens den fettern, reichlich mit Gewürzen versehenen vor. Die Obstkuchen trifft dieser Tadel eben so gut, vorzüglich den Blätterteig; denn das mit Fett durchzogene Obst ist sehr schwerverdaulich. Der Pflaumenmuß- und sogenannte Quark- oder Matzkuchen, wenn in dem letztern wenig oder kein Safran enthalten ist, scheinen mit mehr Sicherheit genossen werden zu kön-

nen. Die stärkeren Gewürze, besonders Safran und Zimmt, auch Ingwer sind kräftige Arzneimittel, und daher der Gesundheit nichts weniger als zuträglich, und dennoch werden sie in diesen Gebäcken reichlich genossen; es ist also nicht zu verwundern, wenn oft bedeutende Störungen des Wohlbefindens daraus erwachsen; denn das Kochen oder Backen reicht nicht hin, um ihre Kraft zu zerstören. Die Plinzen und Waffelkuchen sind weniger fett, und, nicht zu warm genossen, verdaulicher, doch sollte man auch sie nur selten, und nicht zum Vor- oder Nachessen genießen, weil sie die Verdauungskräfte zu sehr in Anspruch nehmen, um sie als eine bloße Zugabe betrachten zu können. Pfannkuchen sind gewöhnlich sehr fett, deshalb für den Magen belästigend und besonders warm genossen, der Gesundheit sehr nachtheilig. Viele glauben, durch gleichzeitig getrunkenen Liqueur oder Wein ihren nachtheiligen Einfluß zu mindern oder aufzuheben, was aber nur auf der falschen Ansicht der dadurch zu erlangenden Magenstärkung beruht; bei vielen Menschen wird das Gegentheil erfolgen, wenn gleich andre mit gesunden Magen diese Injurien ohne Nachtheil vertagen. *) Diesen schließen sich noch die verschiedenen Arten süßen Backwerkes an, zu denen entweder Waitzen- oder ein anderes feines Mehl genommen wird.

*) Die mancherlei Pasteten, die Dampfnudeln, Maccaroni's, gebackne Fliederblüthen u. s. w. sind alle zu fett, um häufig ohne Schaden genossen werden zu können

Je einfacher dieses ist, desto verdaulicher ist es, und desto mehr nähert es sich der Natur des Zuckers; je mehr Fett, Gewürz und andre Ingredienzien es enthält, desto mehr giebt es dem Magen zu thun. Zu den einfachern gehört der Prophetenkuchen, die Windbeutel, Eisenkuchen und einige andre von dieser Art; zu den zusammengesetztern, das Bisquit, die Haarnadeln, die Mandelplätzchen, Magenmorsellen, Makronen, die Torten sämmtlich, und nicht weniger die Pfefferkuchen, welche häufig für ein Magenstärkendes Mittel gehalten werden. Dieser Irrthum ist unstreitig daraus entsprungen, weil das im Pfefferkuchen enthaltene Gewürz eine gewisse Wärme im Magen erzeugt, und in einigen seltenen Fällen, der Erfahrung zu Folge, die Verstopfung beseitigt; allein in weit mehrern andern Fällen thut er Schaden. Die Nürnberger Pfefferkuchen werden aus Waitzenmehl, Honig, Zucker und verschiedenem Gewürz bereitet, einer leichten Gährung unterworfen, gebacken und dann recht gedörrt, wodurch der Teig mehr ausgearbeitet, schmackhafter und verdaulicher wird, als bei den gewöhnlichen Lebkuchen; sobald sie feucht und zähe werden, sind sie auch für den Magen schwerer. Die andern Lebkuchen werden aus Roggenmehl, Honig, Zucker, Gewürz; die weißen besonders mit einer Menge von Mandeln bereitet, und sind sämmtlich unverdaulicher und schwerer, weil ihr Teig nicht so ausgearbeitet, gegohren und weit zäher ist. Eben so verhält es sich

mit den Pfeffernüßchen, welche besonders viel Anies und Fenchel enthalten und deshalb wohl bisweilen blähungstreibend seyn können, wenn Jemand gerade an diesen Beschwerden litt, aber auch in einem gesunden Magen dieselben eben sowohl zu erregen im Stande sind. Am schlechtesten und ungenießbarsten ist der aus Honig und Roggenmehl, oft mit einem Zusatz von Erbsenmehl bereitete Bilderteig, aus dem entweder Figuren geformt, oder in welchen dergleichen eingedrückt sind. Er ist gar nicht gegohren, meist knochenhart, und Zähnen und Magen gleich nachtheilig. Alle diese Leckereien, welche ich alle aufzuzählen für unnütz halte, darf man nur sehr selten und mit recht gesundem Magen genießen, und ich halte es für unzweckmäßig, sie zum Desert aufzutragen, weil sie alsdann die Verdauung, welche ohnehin schon angestrengt wird, hindern oder doch noch mehr erschweren. *)

Die Gerste ist zum Brodbacken untauglich, weil sie es sehr trocken und schwerverdaulich macht, dagegen macht man daraus ein sehr brauchbares

---

*) Ganz besonders muß ich die versilberten nud vergoldeten Bonbons erwähnen, welche oft genossen werden und leicht den allergrößten Schaden thun können, indem das aufgetragene Metallblättchen sich einigermaßen im Magen auflöst, und auch schon unaufgelöst bedeutende Wirkungen hervorbringen kann, wie die traurigen Erfolge von verschluckten Dukaten und Pfennigen beweisen und ich weiter unten in der Diätetik für Kranke deutlich zeigen werde.

Nahrungsmittel, die Graupen, welche ganz, oder zu Schleim gekocht, leicht zu verdauen sind, und wohl auch bisweilen gegen Durchfall und Husten gute Dienste thun. Der Hafer wird zu Hafergrütze verwendet, welche den Graupen in Rücksicht ihrer Nahrhaftigkeit und Leichtverdaulichkeit gleich steht: auch diese ist ein bekanntes Hausmittel gegen den Husten.

Der Mais, türkische Waitzen oder Korn, ist eigentlich das Getraide der Amerikaner, wird aber auch bei uns gebaut, und giebt ein Mehl, aus dem sehr nahrhafte Speisen bereitet werden; es hält sich aber nicht lange, besonders im Sommer. In Gebirgsländern bereitet man daraus die sogenannte Polenta, die zu fett, und deshalb sehr unverdaulich ist.

Der Reis ist eins der besten vegetabilischen Nahrungsmittel. Man kann ihn auf verschiedene Art benutzen, am besten wird er aber, in Fleischbrühe gesotten, verdaut. Das Kochen und Backen in Milch macht ihn weniger leichtverdaulich. Für Personen, welche wenig Appetit und Bewegung haben, ist er sehr passend.

An ihn schließt sich der Sago an, welcher, vorzüglich der weiße, ein ganz herrliches Nahrungsmittel abgiebt, wenn er recht stark gekocht und aufgequollen ist. Der Zusatz von Wein ist unnütz. Auch kleine Kinder finden in ihm ein sehr passendes Nahrungsmittel, wenn er ganz zu Schleim gekocht ist. Bei dieser Gelegenheit erwähne ich den

Salep, welcher häufig zum Auffüttern kleiner Kinder und zu Wiederherstellung des verlorenen organisches Stoffes nach angreifenden Krankheiten oder auch während derselben, wenn sie langwierig sind, gebraucht wird. Manche Aerzte wollen zwar beobachtet haben, daß auf seinen längeren Genuß weiße Stuhlgänge erfolgt wären, dies scheint aber entweder sehr selten oder von andern Ursachen abhängig gewesen zu seyn, und ich habe dergleichen nie bemerkt, obgleich ich dieses Mittel häufig verordnet habe. Er wird mit Wasser oder Milch stark gekocht und mit etwas Zucker versüßt, weil er sonst einen etwas widerlichen Geschmack hat.

Der Hirse ist ebenfalls seines bedeutenden Gehaltes an Schleim wegen ein sehr gutes Nahrungsmittel, und wird, als Brei mit Milch gekocht, sehr gut vertragen. So hat auch der Buchwaizen viel Schleimiges bei sich und giebt ein feines Mehl, welches nahrhaft ist und zu mancherlei Zwecken angewendet wird.

Die italienischen Kastanien, welche häufig genossen werden, sind sehr weichlich, aber dennoch schwer verdaulich, denn durch das Braten wird ihr Stoff in ein schliffiges Wesen verwandelt, das sich nicht gut auflöst, daher sie nur als Delikatesse gegessen werden dürfen. Es kann auch seyn, daß sie einen wirklich nachtheiligen Stoff enthalten, denn in den wilden Kastanien ist ein solcher vorhanden, welcher dem Rindvieh sehr schädlich ist.

Die Kartoffeln gehören unstreitig unter die

nützlichsten Früchte, indem sie sehr viel nahrhafte Stoffe enthalten, nur müssen sie gehörig reif seyn, sonst thun sie Schaden. Am besten ist es gewiß, wenn man sie gekocht genießt, denn alle übrige Ber itungsarten machen sie, der verschiedenen Zusätze von Butter, Eiern u. dergl. wegen, schwer verdaulicher. Einen guten Magen erfordern sie aber bei alledem, und Personen, die wenig Bewegung haben, müssen sich davor hüten. Dies gilt noch mehr von den, im Ganzen genommen, unschädlichen Kartoffelklößen. Das Kartoffelmehl wird zu Suppen und Gebäcken mit vielem Nutzen verwendet und ist sehr nahrhaft. Die Erdnüsse oder Erdmäuse, die Wurzelknollen der Platterbse haben ganz ähnliche Eigenschaften und werden ohne Nachtheil genossen.

Die Bohnen, Erbsen und Linsen, werden theils grün, theils getrocknet genossen. Sie sind etwas blähend und man sollte sie daher nie in Menge und zu Zeiten genießen, wo man wenig Bewegung haben kann; für Gelehrte, welche immer sitzen und mit dem Kopfe arbeiten, taugen sie gar nicht. Grün gegessen beschweren sie den Magen weniger. Von den Bohnen benutzt man auch die grünen Hülsen als Salat oder Gemüse gekocht, und sie können als unschädlich betrachtet werden. Die eingelegten Bohnen und Schoten sind etwas unverdaulich. Die Linsen besitzen noch die besondere Eigenschaft, daß sie den Säugenden viele Milch machen, und da dies eine arzneiliche

Wirkungsart andeutet, so müssen sie in dieser Periode vermieden werden. Ganz unschädlich und rein nährend sind die Möhren oder gelben Rüben, die vielen Zuckerstoff enthalten; roh beschweren sie den Magen etwas, daher sie nur gekocht genossen werden sollten. Der Blumenkohl ist der zarteste unter den Kohlarten und steht daher dem Braunkohl und dem Weißkraute vor, welche schwerer zu verdauen sind. Sie müssen sehr stark gebrüht werden, damit sie den innwohnenden betäubenden Stoff verlieren. Das aus dem letzten bereitete Sauerkraut ist sehr hart und unverdaulich; man sollte es sehr selten und nur bei starker Bewegung genießen, denn es bläht gewaltig und macht nicht selten Durchfall. Der Kohlrabi kann nur sehr jung genossen werden, sonst liegt er lange im Magen und giebt überhaupt, so wie die weiße Rübe, wenig Nahrung.

Die rothe Rübe wird meistens in kleine Scheiben geschnitten als Salat genossen, auch bedient man sich des Saftes in manchen hitzigen Krankheiten als Hitzelinderndes und eröffnendes Getränk. Sie ist sehr süß und, mäßig genossen, unschädlich. Die Artischocken werden in Gärten gebaut und hie und da genossen; man benutzt von ihnen nur den Fruchtboden der noch nicht blühenden Blume mit dem untern dickern Theile der Kelchschuppen, die äußere Oberfläche ist frisch sehr bitter und hat arzneiliche Kräfte, daher diese weggenommen oder doch durch Brühen ihrer Bitterkeit

völlig beraubt werden muß, wenn sie unschädlich werden soll.

Spargel gehört unter die beliebtesten Küchengewächse und wird bald als Gemüs, bald mit einer besondern Brühe, bald als Salat genossen. Der zarte Theil desselben ist leicht verdaulich und unschädlich. Er besitzt harntreibende Eigenschaften und muß mithin von Patienten vermieden werden. Die Zucker- und Pastinakwurzeln enthalten auch viel Zuckerstoff und sind gelind nährend, beschweren aber, in Menge genossen, den Magen, so wie auch die Scorzonerwurzeln, die noch weniger zu empfehlen sind. Dem Spargel ähnlich sind die Rapunzeln, welche als Salat häufig genossen werden, jung ein zartes Fleisch haben und wenigstens, meinen Erfahrungen nach, keine nachtheiligen Folgen haben.

Der Spinat wird häufig als Zugemüse und gebacken, mit Eiern und Milch zubereitet, genossen und scheint größtentheils nährende Eigenschaften zu haben. Er bläht etwas und erfordert also Mäßigung im Genuß. Mehr Arzneikräfte besitzen Petersilie und Körbel, und die Wurzel der ersteren, verlieren sie auch nicht einmal durchs Kochen ganz, wie der Geschmack beweist, und dürfen daher nur ganz mäßig genossen werden. Personen, die an irgend einer Harnbeschwerde leiden, dürfen Petersilie gar nicht essen, weil sie auf diese einen entschiedenen Einfluß hat. Eichorien müssen ganz aus der Küche verbannt werden, denn sie äußern

einen sehr nachtheiligen Einfluß auf die Augen und den Unterleib. Noch schädlicher ist es, Raute, Schaafgarbe, Gundermann und ähnliche Kräuter gekocht, oder gar roh zum Butterbrod zu genießen, denn die erstere erzeugt einen hartnäckigen Magenkrampf und die zweite Hämorrhoidalbeschwerden und andre Blutflüsse.

Der Meerrettig ist, leicht gekocht, so daß er seinen scharfen, beißenden Geschmack beibehält, schädlich, stark, und wie man zu sagen pflegt, todt gekocht, unschädlich, aber auch unschmackhaft, und daher kann ich ihn als Nahrungsmittel nicht empfehlen, wenn gleich mancher gesunde Organismus keine Nachtheile davon empfindet. Der Rübsen als Zugemüse und Salat ist sehr unverdaulich, hart und den Magen beschwerend, so wie der Sauerampfer, welcher auch außerdem viel Arzneikräfte besitzt nnd ganz vermieden werden muß. Der grüne Staudensalat besitzt arzneiliche, betäubende Kräfte, die aber durch Pfeffer und Essig, mit denen er bereitet wird, zerstört werden, und daher kann man ihn als unschädlich betrachten, weniger dagegen den Sellerie, der auch einen bestimmten Einfluß auf die Geschlechtsorgane hat und nur von ganz gesunden Personen genossen werden darf. Auch den Portulak muß ich unter die mit Arzneikräften versehenen Pflanzen rechnen und vor seinem zu häufigen Genusse warnen.

Der Senf verräth schon durch seinen Geschmack, daß er bedeutende Arzneikräfte besitzt, und es ist

gut, daß er nicht täglich und reichlich genossen wird, sonst könnte er dieselben in höherem Grade äußern, als gewöhnlich geschieht. Noch mehr Schaden bringt der sogenannte Bauernsenf, welcher von einer höchst kräftigen Pflanze genommen wird, die Blutflüsse zu erzeugen im Stande ist, und daher Schwangern besonders gefährlich wird.

Diesen Gemüsen schließen sich die eigentlichen Früchte an.

Die Gurken sind sehr saftreich und mehr durstlöschend als nährend. Frisch genießt man sie gewöhnlich nur als Salat, der etwas unverdaulich ist und, in großer Menge genossen, nicht selten das kalte Fieber erregt. Der frisch ausgepreßte Saft heilt, täglich nüchtern getrunken, oft die Ausschlagsblüthen im Gesicht und würde es noch häufiger thun, wenn man das Mittel nicht nach dem Grundsatze anwendete: viel hilft viel. Die sauren Gurken sind für Gesunde eben nicht nachtheilig und leichter zu verdauen als die härteren Pfeffergurken, müssen aber bei schwachen, zur Blähsucht und Durchfall geneigten Magen vermieden werden. Im heißen Sommer können sie eine wohlthätige Erquickung abgeben. Die Melone hat mehr Nahrungsstoff als die Gurke, womit sie durstlöschende Eigenschaften verbindet, darf aber doch nicht zu häufig gegessen werden, weil sie sonst, ihrer Süßigkeit wegen, den Magen verdirbt; außerdem ist sie ganz unschädlich. Ihr gleich steht der Kürbis, welcher noch mehr mehliges Wesen besitzt und ohne

Bedenken genossen werden kann, wenn er gehörig reif ist.

Der Rettig und die Redischen werden gewöhnlich roh zu Butterbrod genossen und als ein Beförderungsmittel der Verdauung betrachtet, es gehört aber schon ein guter Magen dazu, um sie selbst zu verdauen, da sie hart sind, und man kann wenig Nahrungsstoff aus ihnen ziehen. Sie passen nur für sehr gesunde Personen, und müssen mäßig genossen werden, sonst erregen sie Magendrücken.

Das Obst oder die Baumfrüchte lassen sich in süße und saure eintheilen, wonach man auch ihren größeren oder geringeren Nutzen leicht bestimmen kann. Beide Arten enthalten einen Nahrungsstoff, das süße Obst mehr, welche, in Verbindung mit andern Speisen, recht wohl zur Erhaltung des Lebens beitragen kann, aber von Obst allein würde ein Mensch nicht lange subsistiren können, theils, weil es nicht hinreichend nährt, theils, weil es in dieser Menge den Magen verdirbt und die Verdauung beeinträchtigt. Das süße Obst bläht in großer Menge und allein genossen auf, erzeugt Sodbrennen, Aufstoßen; das saure verdirbt die Kräfte des Darmkanals noch im höheren Grade, disponirt ganz besonders zu Durchfällen, Ruhr, Säure im Magen, macht die Oberfläche der Zunge empfindlich und wund, und kann auch, besonders, wenn Erkältungen sich damit verbinden, gewisse Fieber erzeugen. Bei Kindern schwächt es bisweilen den

Magen so, daß sie andre Speisen unverdaut wieder von sich geben. Auch die Gesichtsfarbe wird dadurch blaß und fahl. Mäßig genossen hingegen sind beide, und besonders das saure Obst ganz vortreffliche Erfrischungsmittel, und dienen, als Zukost betrachtet, dazu, den Speisebrei zu verdünnen, ja auch im heißen Sommer die Neigung des Fleisches zur Fäulniß zu mindern. Höchst nachtheilig ist das unreife Obst und meistens die Ursache der Herbstruhren, welche in die Zeit der anfangenden Reife des Obstes fallen.

Man genießt das frische Obst am besten mit etwas Butterbrod, nicht so gut nach dem Mittagsessen; denn es hindert dann, durch die Luft, welche es entwickelt, die Verdauung, und erzeugt leicht Kolick und Durchfall. Etwas anderes ist es mit dem gebackenen Obste, welches durchs Trocknen seiner Luft beraubt ist, und dessen nährende, zuckerhaltige Theile mehr conzentrirt sind; diese kann man mit Nutzen des Mittags genießen. Im Ganzen genommen ist es zweckmäßig, die Schalen der Früchte, als etwas Hartes, nicht mit zu genießen, auch ist es nicht gleichgültig, welche Sorte von Obst man ißt, da die eine weniger leicht zu verdauen ist als die andere. So sind die wilden Früchte, Holzäpfel und Holzbirnen, Schlehen oder Zwetschen, die wilden Kirschen u. dergl. bei weitem nicht so brauchbar als die in Gärten gezogenen, und auch unter den letzteren muß man immer die zartern dem härtern und zähern vorziehen.

Ganz

Ganz besonders empfehlen sich die Pflaumen, Borsdorferäpfel, Pfirsichen, Erdbeeren, die Muskaten-, Bergamotten- und einige andere sehr zarte Birnen. Manche Personen sind nach dem Genusse gewisser Obstarten, z. B. der Erdbeeren, unangenehmen Zufällen unterworfen, als frieselartigen Ausschlägen, und diese müssen dieselben vermeiden; bisweilen liegt es aber auch an ihrem Magen und dann müssen sie dieser Schwäche durch dienliche Mittel abhelfen lassen. Das geschmorte Obst ist noch leichter zu verdauen als das frische, indem es noch mürber gemacht, seine Säure entfernt und der Zuckerstoff mehr conzentrirt wird. Die Weintrauben gehören zu den herrlichsten und erquickendsten Früchten und verdienten häufiger frisch genossen als in Wein verwandelt zu werden: etwas Säure haben auch sie bei sich und erfordern Mäßigkeit, daher ist die sogenannte Weintraubenkur für den Magen sehr angreifend und schwächend. Von den übrigen Beerenartigen Früchten sind die Brombeeren, Maulbeeren, Preißelbeeren und Heidelbeeren die weniger verdaulichen, am meisten die letzteren, welche einen eigenthümlichen krankmachenden Stoff besitzen, der auch durch das Schmoren nicht immer ganz entfernt wird.

Die Quitten werden nur gekocht oder geschmort genossen, sind im Ganzen unschädlich, stehen aber in Zartheit und Verdaulichkeit den Birnen nach. Die Citronen ißt man ihrer Säure wegen nicht,

sondern benutzt sie nur als Gewürz und zur Verfertigung mancher Getränke, mehr benutzt man die Pommeranzen frisch, und sie sollen bei der größten Erhitzung als kühlendes Mittel ohne allen Nachtheil genossen werden können, wie der Prinz von Neuwied versichert. Die Apfelsine ist ein sehr beliebtes Obst und sehr erquickend, wird aber, in Menge genossen, leicht zum Ekel, wie die Reisenden versichern, welche aus Italien zurückkommen, und muß dann auch den Magen verderben. Die Mispeln werden nicht häufig benutzt, sind aber ein unschädliches und leichtverdauliches Obst. Die wälschen Nüsse und Haselnüsse werden besser frisch als getrocknet genossen; denn das in ihnen enthaltene milde Oel wird gar leicht durchs Aufbewahren ranzig und dem Magen nachtheilig, erregt auch Rauhheit im Halse, was auch die frischen Nüsse, in großer Menge genossen, bei vielen Personen zu thun pflegen. Man muß sie deshalb immer als Delikatesse betrachten. Das gilt auch von den Mandeln, welche, wegen ihres Gehaltes an Blausäure, noch nachtheiliger werden können, als die Nüsse. Die Wassernüsse sind keine besonders schmackhafte Frucht und zum häufigen Genuß nicht zu empfehlen. Die Oliven und Datteln sind schwer verdaulich, und können nur selten von einem guten Magen genossen werden. Die Feigen werden sowohl frisch als getrocknet genossen und enthalten viel Zucker und Schleim, sind daher nahrhaft und beschweren den Magen nicht, wenn man sie mäßig genießt.

Dasselbe gilt vom Johannisbrod, welches mitunter zur Delikatesse genossen wird.

Einige Früchte, als die Oliven, wälschen und Buchnüsse, die Mandeln, ferner manche Saamen, der Mohn, der Rübsen, der Leinsaamen, liefern uns das Oel, welches häufig gebraucht wird und worüber ich einiges mittheilen muß. Das beste ist das feine Baum- oder Olivenöl aus der Provence, ihm nahe steht das Nußöl, welches in der Schweitz besonders benutzt wird, aber sobald es einigermaßen alt wird, so bekommt es eine höchst nachtheilige Schärfe und dient zum Kochgebrauche gar nicht mehr. Das Mandelöl muß, der darin enthaltenen Blausäure wegen, vorsichtig und selten genossen werden, noch weniger das Mohnöl, welches offenbar arzneiliche Eigenschaften besitzt; Rübsen- und Leinöl sind unschmackhaft und werden bloß zum Brennen und andern Zwecken benutzt. Das Oel ist im frischen Zustande das mildeste Fett und in geringer Menge, in Verbindung mit andern Speisen, für den Körper sehr zuträglich, im Uebermaaße und alt hingegen, wo es meistens ranzig und scharf wird, verdirbt es die Verdauungskraft des Magens durchaus und giebt zu den unangenehmsten Zufällen Veranlassung. Die Mandeln und der Mohnsaamen geben, mit Wasser angerührt und ausgepreßt, eine weiße Milch, welche sehr kühlend ist und bei mehrern krankhaften Zuständen, Kolickschmerzen, einigen andern Unterleibs- und Harnbeschwerden sehr gute

Dienste leistet. Die Mandelmilch kann man auch im Sommer zur Erfrischung genießen. Das Buchnußöl scheint das schwerste zu seyn und soll Kopfschmerzen und Magenverderbung hervorbringen.

Als ein Product vegetabilischer Substanzen erwähne ich auch hier des Essigs, welcher meistens als Gewürz, selten als Getränk benutzt wird. Wir kennen den Bier-, Wein- und Obstessig. Der Weinessig ist der schärfste, und wird deshalb meistens den beiden andern vorgezogen, hält sich auch länger als diese; indessen darf man von ihm, wenn er allzu scharf ist, keinen besondern Nutzen erwarten. Der mildere ist dem Magen zuträglicher, wenn er rein und gut abgeklärt ist. Viele Menschen machen eine Delikatesse daraus, Essig zu trinken, und er hat, in geringer Menge bei großer Hitze genossen, allerdings sehr erfrischende Eigenschaften, allein zur Gewohnheit darf dies nie werden, sonst leidet der Magen, die Gesichtsfarbe wird blaß, und bei längerer Fortsetzung tritt auch Abmagerung ein. Mäßig als Gewürz genossen, äußert reiner Essig bei gesunden Personen eben keine nachtheiligen Wirkungen, sobald er aber mit diesen oder jenen Arzneistoffen versetzt ist, um pikanter zu werden, als mit Vitriolöl, Seidelbastrinde, Schwindelkörnern u. dergl. m., so hat er die nachtheiligsten Folgen, und wird nicht selten die Ursache langwieriger, innerer, wiederkehrender Kolicken, Augenentzündungen, Hautausschläge, Ausfallen der Haare, Gliederschmerzen, Urinbe-

schwerden, Kopfschmerzen u. s. w. Daher hat man sich wohl vorzusehen, daß man nicht einen solchen vergifteten Essig in Gebrauch nimmt, um so mehr, da unser verwöhnter Geschmack die Fabrikanten nöthigt, ihre Producte immer reitzender und wirksamer zu liefern. Kinder pflegen den Essig vorzüglich zu lieben, daher man aufmerksam seyn muß, daß sie sich dessen nicht in der Stille bedienen und ihren Magen total verderben.

Noch habe ich in diesem Abschnitte die Getränke zu betrachten, welche nicht weniger wichtig für die Erhaltung der Gesundheit sind. Unter Getränk verstehen wir eigentlich etwas, das unsern Durst löscht, uneigentlich aber und im Sinne des Luxus etwas, das den Durst auf eine angenehme Art löscht, den Gaumen kitzelt, den Magen reitzt, sein Verdauungsgeschäft beschleunigt, erwärmt, den Geist aufregt, zu einem höheren Grade von Thätigkeit hebt, ja sogar nährt. So viel wollte die Natur in diesem Begriffe nicht vereinigen und deshalb bestimmte sie uns das Wasser und die Milch zum Getränk, welche auch alles in sich vereinigen, was man nur mit Recht davon verlangen kann. Reines, frisches Wasser ist das allerbeste Erfrischungsmittel, welches existirt, und schadet nur dann, wenn man sich nach Erhitzung zu schnell damit abkühlt, kann außerdem sowohl im gesunden als kranken Zustande genossen werden, nur mit dem Unterschiede, daß man es für Kranke abkocht, um die etwa dar-

in enthaltenen Unreinigkeiten zu entfernen, welche der Arznei Eintrag thun könnten. Manches Wasser ist freilich auf diese oder jene Art nachtheilig, wenn es Eisentheile, Schwefelleber, Salz u. s. w. enthält, was man im ersten Falle an dem Dintenartigen Geschmacke, im zweiten an dem Geruche nach faulen Eiern erkennt. Beide haben die Eigenschaft, die Haare zum Ausfallen zu disponiren und gewisse Hautausschläge hervorzubringen, und solches Wasser muß daher vermieden werden. Manche Menschen behaupten, sie könnten das Wasser nicht vertragen, und bekämen Uebelkeit darauf; allein dies ist entweder eine Folge des schlechten, mit Eisen geschwängerten Wassers, welches allerdings Uebelkeit zu erregen pflegt, oder ihres verwöhnten Magens: sobald sie zu einer geordneten Diät zurückkehren, vertragen sie auch das Wasser. Viele finden es sehr wohlthätig und Schlaf befördernd, wenn sie Abends vor dem Niederlegen ein Glas frisches Wasser trinken. Die Milch hat außerdem, daß sie den Durst auf eine angenehme Art löscht, noch den Vortheil, daß sie zugleich nährt, und ist ein sehr gesundes und wohlthätiges Getränk, doch kann sie nicht so unter allen Verhältnissen getrunken werden wie das Wasser; denn bei Neigung des Magens Säure zu bilden und sonst mangelhafter Verdauung, bei starker Disposition zum Durchfalle paßt sie gar nicht und bringt Nachtheil. Mehreres davon habe ich schon früher gesagt.

Leider genügen diese Getränke den verwöhnten Gaumen der Menschen nicht mehr und man hat sich unzählige andere zu verschaffen gewußt, die mannigfaltigeren Zwecken entsprechen sollen, und zwar sowohl kalt als warm. Zu den erstern gehört.

Der Wein. Mit Unrecht führen die Liebhaber desselben zu ihrer Vertheidigung an, die Natur würde uns den Wein nicht gegeben haben, wenn er schädlich wäre und wir ihn nicht trinken sollten; denn wir haben von ihr nur die unschädliche Frucht, nicht das Kunstprodukt erhalten. Auch damit können sie sich nicht vertheidigen, daß sie die Menge der Weintrinker anführen, welche dennoch gesund sind, denn sie sehen nur ihre Krankheiten nicht, weil alle an die daraus entspringende relative Gesundheit gewöhnt sind und auf die bessere derer, welche den Wein meiden, nicht Rücksicht nehmen. Auch verträgt ja die eine Konstitution mehr und widersteht Eingriffen in ihre Oekonomie kräftiger als die andre. Falsch ist es, wenn man meint, der Wein stärke; denn er thut gerade das Gegentheil, was aber meistens übersehen wird, weil die durch ihn hervorgebrachte Schwäche gewöhnlich durch neuen Genuß des Weins oder wohl auch durch gleichzeitig genossene andre Reitzmittel wieder aufgehoben wird. Im Anfange reitzt er freilich das Nerven- und Gefäßsystem zu vermehrter Thätigkeit auf, theilt scheinbar mehr Kräfte mit, erheitert, befördert geistige Arbeiten und erleichtert körperliche Bewegungen, allein dieser Sinnen-

rausch dauert nur kurze Zeit und hat Abspannung der Lebenskräfte zur Folge, welche sich durch Schläfrigkeit, Unaufgelegtheit zu allen Anstrengungen und mangelhafte Verdauung äußert. Nun wird von Neuem Wein getrunken, um diesen unangenehmen Zustand zu heben, und das Gelingen dieses Versuches ermuntert zu fernerer Wiederholung desselben, bis der Wein zum täglichen unentbehrlichen Reitzmittel wird, ohne welches nicht das Geringste unternommen werden kann, was nur einige energische Thätigkeit des Körpers und Geistes erfordert. Der Magen verdaut nicht mehr regelmäßig, wird zur Erzeugung von Säure disponirt, bereitet keine gehörigen Nahrungssäfte aus den Speisen, die Ernährung wird gestört, an Statt gesunden Fleisches erzeugt sich eine schwammige Masse, oft der Vorbote künftiger Wassersucht, die Gicht stellt sich allmählig in ihren verschiedenen Gestalten ein, es bilden sich auch wohl Steine in den Nieren, oder im besten Falle tritt die Hämorrhoidalkrankheit ein, und der Mensch sinkt so allmählig zu völliger Entnervung dahin. Diese traurigen Folgen hat der Wein nun freilich nicht, wenn man ihn ganz mäßig genießt, ja selbst eine kleine Ausschweifung, welche man sich einmal zu Schulden kommen läßt, bestraft sich nicht so; allein der fortgesetzte reichliche Gebrauch desselben zieht sie gewiß nach sich. Auch ist der eine Körper für seine Einwirkung empfänglicher als der andre, und wird schon von kleinen Quantitäten heftig erregt,

worauf Rücksicht genommen werden muß. Junge Leute sollten den Wein fast ganz vermeiden, denn er reitzt den Geschlechtstrieb auf, giebt oft Gelegenheit zu andern Ausschweifungen und bringt einen starken Trieb des Blutes nach der Haut hervor, woraus Ausschläge, unnatürliche Röthe und solche Beschwerden mehr entspringen.

Die starken Weintrinker führen gewöhnlich zum Beweise, theils daß der Wein stärke, theils daß sie sich dessen nicht enthalten könnten, an, daß sie sich bei Vermeidung desselben schwach und kraftlos fühlten. Diese Schwäche aber ist eine künstliche, durch den Wein erst hervorgebrachte, ist die Nachwirkung dieses Getränkes, welche durch die passenden Gegenmittel aufgehoben werden muß und kann, sobald der ernstliche Wille da ist, seine Diät zu verbessern, aber durch den fernern Genuß des Weins unfehlbar bis zur Unheilbarkeit vermehrt wird. Der Wein kann gewisse Krankheiten heben, aber nie wird er als wahres Heilmittel der Schwäche zu gebrauchen seyn.

Wer ja täglich Wein trinken will, der thue es nur meistens bei Tische, wo er vermischt mit den Speisen weniger nachtheilig wird, er lasse es bei einem Glase bewenden und wähle einen leichten, nicht zu hitzigen Wein. Die süßen und alten Weine sind sehr stark, feurig, reich an Weingeist, den Magen beschwerend und sehr erhitzend, die herben rothen Weine verstopfen und erhitzen zugleich, und taugen daher für Personen, die an

Hämorrhoidalbeschwerden, Verstopfung, Congestionen nach Kopf und Brust leiden, gar nicht, doch ist ein leichter, rother für Gesunde besser als ein sehr saurer blanker Wein; denn dieser verdirbt die Verdauungskraft gar zu sehr, erzeugt Anlage zu Gries und Stein und ein kupferichtes Gesicht. Die schäumenden Weine, wie der Champagner, sind äußerst flüchtig und wirken schnell berauschend, aber nicht lange: oft darf man sie aber auch nicht trinken, wegen ihrem reichen Gehalt an fixer Luft, welche Neigung zu Blutcongestionen und Blutergießungen sehr begünstigt.

Am nachtheiligsten sind die verfälschten Weine, und dennoch giebt es deren gar zu viele. Meistens benutzt man dazu den Saft von Heidelbeeren, Alaun, Weingeist, Fernambuk, Drachenblut, Färberröthe, Brasilienholz, Bleizucker, welches die gefährlichste Verfälschung ist, weil sie langsam als Gift wirkt und die Kraft der Eingeweide und des ganzen Körpers aufs schrecklichste zerstört. Das Schwefeln der Weine ist auch schädlich, denn es macht die Weine erhitzend und schnell betäubend und das Blut in Wallung setzend. Auf diese gottlosen Vergiftungen sollte die strengste Aufsicht gehalten werden, da sie immer mehr Ueberhand nehmen und bei dem ausgebreiteten Gebrauch des Weines unendlichen Schaden anrichten, der nur deshalb nicht auffällt, weil er sehr langsam entsteht.

Alle die aus dem Weine bereiteten und mit

Gewürz versetzten Getränke, als Punsch, Negus, Chaudeau, u. dergl. m. sind noch weit nachtheiliger als er selbst, wegen den reitzenden und erhitzenden Zuthaten, und könnten ganz und gar entbehrt werden. Sie verderben den Magen mehr oder weniger und erregen Kopfschmerzen, besonders da sie meistens Abends genossen werden, wo man den Unterleib am wenigsten anfüllen sollte.

Noch heftiger wirkend, mithin auch schneller schädlich werdend, ist der Brandtwein, die Liqueurs, der Rum, der Arak, der Zwetschen- und Kartoffelbrandtwein und wie sie alle heißen mögen, mit ihren verschiedenen Zusätzen. Es ist ein großer Irrthum, wenn man sich in der Kälte durch Brandtwein zu erwärmen glaubt, er thut dies nur in den ersten Minuten nach dem Trinken, dann aber macht er schläfrig, frostig und berauscht, weit eher kann er bei großer Erhitzung wohlthätig werden, wie die tägliche Erfahrung beweist; denn die Handarbeiter trinken lieber nach angreifenden, erhitzenden Arbeiten etwas Brandtwein als Bier, weil er, nach ihrer Meinung, niederschlägt, und dies thut er auch wirklich. In Menge und fortgesetzt getrunken, erzeugt er entweder Abmagerung oder Aufschwemmung des Körpers, gläserne, hervorgetretene, schwache Augen, Kurzsichtigkeit, Blindheit, Schwindel, Stammeln der Zunge und Zittern der Unterlippe, allgemeines Zittern, Blödsinnigkeit, Schlagfluß, und seine Folgen sind noch hartnäckiger als die des Weines. Der Rum wird häufig in dem

Thee, und mit Wasser und Zucker vermischt getrunken, gewinnt aber dadurch nichts an Unschädlichkeit. Wir können alle diese Gaumenreitze sehr gut entbehren und würden mancherlei Störung unserer Gesundheit entgehen, wenn wir sie vermieden. Auch die Anwendung derselben gegen Durchfall ist nicht zulässig; denn man kann sich gar zu leicht in der Gabe irren und das Uebel verschlimmern, wenn auch wirklich in einigen leichten Fällen schnell entstandenen Durchfalls dieser Reitz hinreichen sollte, um ihn zu heben.

Schwer hält es gewöhnlich, sich des Weines zu entwöhnen, wo er tägliches, reichliches Getränk war, und es darf nicht auf einmal geschehen, weil sonst der Körper die plötzliche Entziehung eines ihm nöthig gewordenen Lebensreitzes gar übel empfindet; aber allmählig gelingt es um so besser und vollkommner. Wenn man täglich der gewohnten Quantität etwas weniges abbricht, so bemerkt man das Fehlende kaum und gewöhnt sich sehr leicht an diesen Mangel, vorzüglich, wenn man während dieser Zeit ein anderes Getränk zu seinem Gebrauche wählt.

Der Obstwein ist ein sehr kühlendes und angenehmes Getränk, muß aber mäßig genossen werden, weil er leicht heftige Kolicken erregt. Der sogenannte Birkenwein, aus dem frischen Safte dieses Baumes bereitet, hat, besonders wenn er noch nicht abgeklärt ist, die Eigenschaft, einen allgemeinen, höchst unangenehmen Ausschlag auf

die Haut zu locken, und sollte daher mehr als Medizin, als an Statt Erfrischung benutzt werden. *) Der Bischoff ist wegen der Pommeranzenessenz höchst arzneilich, und deshalb nachtheilig.

Das Bier wird noch häufiger getrunken als der Wein und besitzt, als ein gegohrenes Getränk, insonderheit, wenn es stark gehopft ist, allerdings gewisse Arzneikräfte, welche aber mit denen des Weines in keinem Vergleiche stehen. Je einfacher, je weniger gehopft es ist, desto zuträglicher ist es, ja ganz reines Weißbier und dünnes, gar nicht gehopftes Braunbier kann man unschädlich nennen. Weißbier habe ich einer großen Menge chronischer und hitziger Kranken ohne den geringsten Nachtheil trinken lassen, ja es ist in vielen fieberhaften Krankheiten, wie den Masern ein herrliches Kühlungsmittel, bei welchem die Krankheit, wenn

*) Noch gedenke ich, als eines höchst schädlichen Getränkes, des Goldwassers, welches, obgleich das darin enthaltene Gold nur ganz wenig aufgelöst, aber sehr fein zertheilt ist, den nachtheiligsten Erfolg haben muß, wie man aus den Erfahrungen über die Wirkungen des Goldes in dem menschlichen Körper leicht abnehmen kann. Schon die Alten schrieben, daß der Genuß des trinkbaren Goldes immerwährende Traurigkeit hervorbrächte, eine Erfahrung, welche, mit dem Nutzen zusammengehalten, den uns das Gold in manchen Melancholieen leistet, deutlich darauf hinweist, daß das Goldwasser auch eine Melancholie zu erregen im Stande sey. Sollte dieses Getränk nicht gesetzlich verboten werden?

sie sonst gutartig ist, ohne alle Medizin gelind verläuft. Zu junges Bier macht Blähungsbeschwerden, Kolick, Durchfall, bisweilen auch Harnbeschwerden und muß deshalb vermieden werden. Das Doppelbier besitzt noch mehr geistige Theile als das einfache und nähert sich also in seinen Eischaften dem Weine mehr, berauscht leichter und darf nur selten und mäßig getrunken werden. Im Ganzen genommen nährt das Bier, und die ächten Trinker werden meistens dick und fett davon, diese Fülle rührt aber nicht vom kräftigen gesunden Fleisch, sondern von einen aufgeschwemmten Wesen her, welches auf keinen ganz natürlichen Zustand des Körpers hindeutet: man muß also auch sein Uebermaaß vermeiden.

Häufig hört man die Frage aufwerfen, ob es nützlich sey bei Tische zu trinken, und was getrunken werden soll. Manche Aerzte haben die sonderbare Ansicht, als werde der Magensaft durchs Trinken verdünnt und so die Verdauung beeinträchtigt, was aber nur durchs Uebermaaß des Trinkens, und die starke Ausdehnung des Magens geschehen würde. Das Bedürfniß eines jeden Menschen erfordert die Stillung des während dem Essen entstehenden Durstes, welcher wirklich aus dem Magen und keineswegs blos im Munde entspringt, und wenn dieses Verlangen nicht gestillt wird, so entsteht ein unangenehmes Gefühl von Vollheit, Mangel an Appetit bei fortwährendem Hunger, lästige Wärme, wodurch wir deutlich genug an das

erinnert werden was wir thun sollen. Frisches Wasser ist aber hier das beste, und ihm am nächsten steht das Bier, weniger zulässig ist der Wein, welcher zwar auch durch seinen Reitz den Durst auf eine kurze Zeit löscht, aber nicht so dauerhaft und vollkommen als die vorigen Getränke; gewärmtes Bier ist das beste Mittel um sich bei starker Kälte zu erwärmen, und hat den großen Vorzug vor dem Weine, daß es nicht ermüdet. Warmbier ist auch ein gutes, und, wenn wenig oder kein Gewürz darin ist, nahrhaftes und unschädliches Getränk.

Eben so viele und noch gefährlichere Verfälschungen als mit dem Weine werden mit den Bieren getrieben, und es wäre nichts mehr zu wünschen, als daß die strengste polizeiliche Aufsicht darüber wachte, und dergleichen Vergiftungen aufs härtste strafte, um so mehr, da sie, wenn Pflanzenstoffe dazu benutzt werden, wie hier häufig geschieht, von der gewöhnlichen Chemie fast gar nicht ausgemittelt werden können. Wenn man bedenkt, daß viele der kräftigsten Arzneistoffe dazu benutzt werden, als aus der Klasse der bittern und scharfstoffigen, wie z. B. im Wurzner von Gentiana nachgewiesen werden kann, wenn man überlegt, daß das Umschlagen der Weißbiere, durch Hineinwerfen der Quecksilbersalbe, verhütet wird u. dergl. m., so muß es sehr wahrscheinlich vorkommen, daß viele der schwersten Krankheiten, ja selbst Geistesverwirrungen, Melancholieen einzig

durch den häufigen Genuß solcher Biere erzeugt werden. Das Bayersche Bier, welches in Dresden sehr beliebt ist, wirkt höchst nachtheilig auf den Körper ein, die meisten Personen bekommen davon Schmerz und eine ungemeine Schwere des Kopfs mit übler Laune, die sich nur durch lange Gewohnheit verliert; die recht bitteren, sogenannten Magenbiere machen oft Verstopfung und andre Unterleibsbeschwerden, die Weißbiere schwemmen den Körper gewaltig auf und disponiren ihn zur Wassersucht, und dennoch werden die üblen Folgen nur selten auf dieses Getränk geschoben, welches gewöhnlich mehr oder weniger verfälscht genossen wird. Freilich ist es schwer, über diese Mißbräuche hinreichend zu wachen, doch kann die Aufmerksamkeit des Publici selbst sehr viel dazu beitragen, wenn es mit dem allgemeinen ausgesprochenen Wunsche nach unverfälschten Getränken und Mäßigung seiner Ansprüche an Vervielfältigung und Wohlgeschmack derselben strenge Beachtung und Rüge jedes Fehlers in dieser Art verbindet.

Der Meth, welcher bei uns nicht getrunken wird, ist noch nachtheiliger als das Bier, und sollte ganz vermieden werden.

Die warmen, bei uns gewöhnlichen, Getränke verdienen nicht mehr Lob als die kalten. Das gebräuchlichste ist:

Der Kaffee. Wer mit vorurtheilsfreien Augen die Wirkungen desselben betrachtet, muß eingestehen, daß er ein höchst nachtheiliges Getränk

ist

ist, so wohlthätig er auch als Arznei werden kann. Vielfältigen Erfahrungen zu Folge reitzt er Anfangs das Nerven- und Gefäßsystem gewaltig auf und bringt späterhin eine Abstumpfung desselben hervor. Daher erfolgen allgemeines Zittern mit Hitze und Schweiß, Aengstlichkeit, Wallungen im Blute, Reitzbarkeit, Leibschmerzen, Durchfall, verminderte Absonderung des Urins, Störung der Verdauung, ungeheure Aufschwemmungen des Körpers, Neigung zum Brechen, Schlaflosigkeit, verdrießliche Laune, Schwächung der Geschlechtstheile, völlige Impotenz, Schwarzwerden und Abbrechen der Zähne und mehrere dergleichen Zufälle einander allmählig. Die Perser, welche auch gewohnt sind, den Kaffee im Uebermaaß zu trinken, haben schon längst die entmannende Kraft desselben anerkannt. Gesellt sich zu der allgemeinen Auftreibung des Körpers die aufgehobene Urinabsonderung, so kann die Wassersucht die Folge davon seyn. Träten diese nachtheiligen Wirkungen bei allen Menschen und schnell ein, so würde er bald ausgestoßen werden, aber weil Gesunde, die ihn mäßig genießen, selten Nachtheil davon bemerken, so will man sich davon nicht überzeugen, ja man leitet aus der bedeutenden Wärme und Munterkeit, erhöheten Thätigkeit, welche sein Genuß herbeiführt, wohl gar her, daß er stärke, und sucht es noch dadurch zu bestätigen, daß dem Aussetzen dieses Genusses eine gewisse Schwäche und Frostigkeit, Müdigkeit folgt, ohne zu beden-

ken, daß diese Erscheinungen bloß die Nachwirkungen, die bleibenden Folgen des Kaffee's sind, welche bisher durch den wiederholten Genuß immer von Neuem aufgehoben wurden. Wie viele Zahnschmerzen, hohle Zähne, Schlaflosigkeit, besonders bei Stubengelehrten, langwierige Kopf- und Augenbeschwerden werden bloß vom Kaffee hervorgebracht!

Bei der großen Allgemeinheit des Kaffeegenusses sieht ein Jeder leicht ein, daß er auch einen entschiedenen Einfluß auf die Verschlimmerung der körperlichen sowohl als geistigen Ausbildung der Menschen haben werde, daß Eltern, welche sich dadurch geschwächt haben, keine gesunde Kinder zeugen können, wie denn durch die häufige Scrophelkrankheit, das baldige Schwarzwerden und Abbrechen der Zähne, ja sogar durch den Beinfraß, welche nicht selten im ersten und zweiten Lebensjahre, ohne sichtbare Ursachen, entstehen und, Erfahrungen zu Folge, ihren Ursprung dem Kaffee verdanken, zur Genüge bewiesen wird, und daß mithin der Staat selbst darunter leiden muß. Unverantwortlich ist es, wenn Eltern jetzt, wo man den großen Nachtheil des Kaffee's hinreichend kennt, ihre Kinder doch zum Genuß desselben gewöhnen, da es so leicht wäre, nach und nach diesen Mißbrauch auszurotten, wenn man bei ihnen damit anfinge; sie sollten doch auch bedenken, daß sie dadurch eins der kräftigsten Arzneimittel fast ganz unbrauchbar machen, da es bei den seiner Gewohn-

ten nicht benutzt werden kann, und daß sie die Heilung vieler Krankheiten erschweren, indem zuvor der Körper vom Kaffee entwöhnt werden muß. Das Entwöhnen vom Kaffee ist nicht immer leicht, und darf bei empfindlichen Personen, die sehr daran gewöhnt waren, nie plötzlich geschehen, weil sonst der ganze Körper darunter leidet. Diese Menschen, welche wirklich kaffeekrank sind, müssen nur nach und nach davon abbrechen, ihn stark mit Milch versetzen, dann an Statt dessen einen grünen Thee trinken, der weniger nachtheilig ist, und erst hierauf ein wirklich unschädliches Getränk wählen, von denen ich viele vorschlagen will. Kakaobohnen, gebrannt und gemahlen, sind eben so, wie die Cacaomasse, sehr unschädlich, und geben ein gutes, nahrhaftes Frühstück: manche Personen klagen, daß sie erhitzen, was aber bloß ihrer Nahrhaftigkeit zuzuschreiben ist. Ferner ist es ein bloßes Vorurtheil, daß man nicht gebrannte Möhren an Statt des Kaffee's trinkt, welche durchaus unschädlich, und, wenn man ihrer gewohnt ist, nicht übelschmeckend sind, überdies aber auch noch mit gebranntem Waitzen und gebrannter Gerste vermischt werden können, nicht aber mit gebranntem Korn, welches die üble Eigenschaft hat, gewisse hartnäckige Hautausschläge zu erzeugen. Eben so wenig trinke man Cichorienkaffee, denn er ist den Augen höchst nachtheilig, eher noch gebrannte Erbsen, welche mit einem dem Kaffee sehr ähnlichen Geschmacke nur etwa leichte Blähungsbeschwerden verbinden. Der sogenannte Schwedische Kaf-

fee, Astragalus baeticus, aber ist nicht frei von arzneilichen Wirkungen, und scheint, namentlich auf die Brust, nachtheilig einzuwirken, daher er kein Surrogat des Kaffee abgeben kann. Warmbier ohne Gewürz, eine gute Suppe, Milch, Fleischbrühe sind desto mehr zu empfehlen.

Der Thee kann eben so wenig mit Nutzen täglich getrunken werden als der Kaffee; denn, wenn seine Wirkungen auch nicht so stark sind als jenes, so ist er doch eben so gut ein Arzneistoff, welcher Magenschwäche, einen gewissen Durchfall, große Schwäche und Schlaffheit der Muskeln und Haut, ja wohl auch Gesichtsblässe und einen widernatürlichen Hunger erzeugt, und man sollte sich dessen weit eher als Heilmittel bedienen; denn er leistet wirklich bei der Ermüdung und Schwäche, welche nach angestrengten Muskelbewegungen, Fußreisen u. s. w. entsteht, in ganz kleiner Menge genossen, die erwünschtesten Dienste, und ist eben so geeignet, gewisse Durchfälle zu heilen. Der Zusatz von Rum mindert seine Schädlichkeit nicht. Eine Tasse, selten getrunken, schadet freilich einem Gesunden nicht leicht, wohl aber der anhaltende Gebrauch. Frauenzimmer werden besonders davon zu hysterischen Beschwerden disponirt.

Noch mehr muß man sich des Chamillen-Baldrian- Melissen- Münzen- Fenchel- Anies- und aller dahin einschlagenden Theesorten enthalten, welche sammt und sonders kräftige Arzneien sind und die nachtheiligsten Folgen haben. So

bringt Baldrian, häufig getrunken, eine große, anhaltende Magenschwäche, mit Augenbeschwerden, Kopfschmerzen, gichtische Schmerzen, Friesel, Blähungsbeschwerden u. s. w. hervor, Chamille erzeugt Durchfälle, krampfhafte Beschwerden, Blutflüsse, namentlich der Gebärmutter, und jede der andern Substanzen hat ihre eigenthümlichen Kräfte, die sie zu gewöhnlichen Getränken untauglich machen.

Chokolade ist, wenn sie bloß aus Kakao und Zucker besteht, ganz unschädlich, dagegen mit Gewürzen versetzt, theilt sie alle Nachtheile dieser.

Der sogenannte Eichelkaffee, welcher Kindern sogar von Aerzten oft verordnet wird, ist als tägliches Getränk höchst nachtheilig und dient weit eher dazu, die Scrophelkrankheit recht auszubilden als sie zu heilen und abzuhalten.

An dieses Kapitel mögen sich noch einige Worte über ein Paar Gegenstände des Luxus anschließen, welche eben so wohl, als viele der schon abgehandelten, Nachtheil bringen und noch häufig gebraucht werden, ich meine den Rauch- und Schnupftaback und die Parfumerieen. Der Taback hat seine eigenthümlichen bedeutenden Arzneikräfte, welche sich bei denen, die das erste Mal rauchen, durch Schwindel, Brechen u. s. w. dokumentiren, ja ich kenne eine Person, welche auch nach dem Schnupfen desselben nicht nießt, sondern allemal Erbrechen, kalten Schweiß, Schwindel, Zittern der Glieder bekommt. Die Tabacksraucher behaupten auch, daß er Leibesöffnung und Freiheit

des Kopfs bewirke, und betrachten ihn deshalb als ein die Verdauung beförderndes Mittel. Viele Erfahrungen sprechen unwiderleglich für seine heilsamen Wirkungen in der Epilepsie und manchen chronischen Kopfschmerzen, auch mehrern andern Krankheiten, so daß über seine bedeutenden Kräfte kein Zweifel obwalten kann. Auch die schwarzen, zerbrechlichen, hohlen Zähne der ächten Liebhaber desselben zeugen laut für ihn. Dies erweist wenigstens so viel, daß sein Gebrauch der Gesundheit nicht zuträglich ist, wenn er auch der langen Gewohnheit halber nicht viel schaden sollte. Der Schnupftaback ist für die meisten bloßer Modeartikel, aber auch als solcher schädlich, denn er macht einen zu häufigen Reitz auf die Schleimhaut der Nase, stumpft die Nerven endlich ab und zerstört, wie bei den starken Schnupfern der Fall ist, den Geruchsinn, giebt auch zu Verstopfung der Nase und Mangel an Schleimabsonderung Gelegenheit. Manche benutzen ihn zur Stärkung der Augen und gegen Kopfschmerzen; allein, wenn er auch bisweilen in dieser Hinsicht etwas leistet, so geschieht es auf Kosten der Nase und immer nur palliativ, ohne die Krankheit gründlich zu heben.

Die Parfumerieen, sie mögen nun Pommaden- Riech- Wasch- Haarwasser, oder noch anders heißen, bestehen aus starken, ätherisch- öligen Mitteln, welche heftig reitzen und nie den Zweck, einen Wohlgeruch zu verbreiten, allein erfüllen, sondern noch andre Nebenwirkungen hervor-

bringen, z. B. Kriebeln auf dem Kopfe und Ausfallen der Haare, wie von dem Jasmindöle bekannt ist, Kopfschmerzen, Drüsengeschwülste auf dem Kopfe, Grauwerden der Haare, u. s. w., ja selbst diejenigen, welche man im Schnupftuche bei sich trägt, sind nachtheilig, indem ihr Geruch die Nerven heftig affizirt. So wissen wir vom Moschus, daß er nicht nur Kopfschmerzen, sondern sogar Nasenbluten und Mutterblutflüsse erregt hat, mehrerer anderen nicht zu gedenken. Besser wäre es also unstreitig, wenn dieser Luxusartikel ganz bei Seite gesetzt würde, der, wenn ihn auch der Eigenthümer ohne Nachtheil ertragen sollte, doch Andern sehr schädlich werden kann.

Eben so viel als von der Beobachtung der jetzt gegebenen Regeln hängt von dem richtigen Gebrauche der Körper- und Geisteskräfte jedes Menschen ab. Nicht nur die einzelnen an und für sich verlangen eine ihnen angemessene, sie nicht übersteigende Beschäftigung, sondern es muß auch eine schickliche Abwechslung zwischen diesen beiden Thätigkeiten Statt finden, welche die gegenseitige Einwirkung beider auf einander gebietet. Geist und Körper stehen in dem Bezuge zu einander, daß die Anstrengungen des einen den andern nicht nur nicht mit angreifen, sondern ihm sogar Erholung und Stärkung gewähren, wenn er vorher erschöpft war, daher solche Arbeiten, welche beide Theile zugleich stark in Anspruch nehmen, uns am meisten angreifen. Es ist daher für den, der sich gesund

erhalten will, Pflicht, mit seinen Arbeiten immer abzuwechseln, und bald dem Geiste, bald dem Körper Ruhe zu verstatten, im Fall aber, daß seine Geschäfte bloß Anstrengungen des einen Theils mit sich bringen, dieselben nie allzu lange fortzusetzen. Der Zeitpunkt, wo man dieselben abbrechen muß, wird immer durch die anfangende Ermüdung am sichersten angedeutet. Die Seele, als der Inbegriff der gemüthlichen und geistigen Fähigkeiten, kann schon darin Erholung finden, daß man die Beschäftigung der letzteren mit der der ersteren vertauscht, und so umgekehrt, ja auch der bloße Wechsel der beschäftigenden Gegenstände erneuert ihre Kraft, und macht sie zu neuen Anstrengungen fähig, was für die Personen, welche fast gar keine körperliche Beschäftigung haben, von großer Wichtigkeit ist.

Es ist nicht gleichgültig, zu welcher Zeit man Arbeiten irgend einer Art vornimmt. Während und nach dem Essen sollte man dies nie thun; denn die Thätigkeit der Verdauungsorgane wird allemal dadurch gestört; von geistigen Arbeiten, indem die Nerventhätigkeit vom Unterleibe nach dem Gehirne abgeleitet wird, von körperlichen aber, indem doch entweder der Unterleib zusammengedrückt, und durch Erschütterung in seinem Geschäft, welches Ruhe erfordert, wie schon das eigene Gefühl eines Jeden andeutet, gestört wird. Auch die spätern Stunden des Nachmittags und der Abend sind nicht so vollkommen zu der Arbeit

jeder Art geeignet, als der Morgen, wo Körper und Geist durch den Schlaf gestärkt ist. Hier werden die Anstrengungen am leichtesten ertragen und gelingen am besten. Die Nacht schickt sich aber durchaus nicht zu dergleichen und rächt ihren Mißbrauch fast immer durch frühere oder spätere Krankheiten; denn abgerechnet, daß hier der Körper schon durch die Arbeiten des Tages angegriffen ist und sich die nöthige Ruhe entzieht, so kann auch der vielleicht am andern Tage desto länger genossene Schlaf den verlornen nicht ersetzen, weil zwischen ihm und der nächtlichen Ruhe ein nicht geringer Unterschied Statt findet.

Der Uebergang von der Arbeit zur Ruhe darf auch nicht zu schleunig gemacht werden, weil auch hierin die Natur nicht gern Sprünge zuläßt. Man wird nie nach einer anhaltenden Geistesarbeit sogleich einschlafen können, wohl aber, wenn man vorher durch eine minder interessante Beschäftigung die Spannung der Seele herabgestimmt hat, eben so thut nach bedeutenden körperlichen Arbeiten plötzliche völlige Ruhe nie so wohl, als wenn man sich ihr allmählig überläßt und nach und nach von größern zu kleinern Muskelthätigkeiten übergeht. Am bemerklichsten ist dies nach sehr starken Fußreisen. Es kann aber auch wirklicher Nachtheil daraus entspringen, weil die schnell unterbrochene heftige Kraftäußerung der Muskeln und des Gefäßsystems leicht in eine unregelmäßige, z.

B. krampfhafte, heftiges Herzklopfen, Ohnmacht, übergeht.

Die Seele ist einer vielfachern Thätigkeit fähig als der Körper, und ihre Anstrengungen wirken weit stärker auf den letzteren zurück als die körperlichen auf sie, und zwar deshalb, weil das Gehirn mit den Nerven des Unterleibes in genauer Beziehung steht. Tritt nun im ersteren eine anhaltende und zu starke Thätigkeit ein, so muß in dem letztern ein Mangel an Kraft entstehen, sie können den nothwendigen Prozeß der Verdauungsorgane nicht gehörig unterstützen, und somit muß die Ernährung leiden. Daher sind gewöhnlich die Personen, welche fast ausschließlich mit dem Geiste arbeiten, mager, blaß und schwächlich, und deshalb werden auch sehr viele Geisteskranke, bei übrigens gesundem Körper, mager und elend. Man sieht daraus, wie nothwendig es sey, sich in Anstrengungen, sowohl der gemüthlichen und geistigen Seite der Seele zu mäßigen und sie abwechselnd mit dem Körper ruhen zu lassen. Nicht jede Stimmung der Seele ist gleich passend, um energische Kraftäußerungen von ihr zu fordern; nach einer tiefen Erschütterung des Gemüthes, während Kummer und Sorgen, Aergerniß und Unruhe ist es eben so nachtheilig, sie anzustrengen, als nach einer schweren körperlichen Krankheit, welche neue Kräfte durch eine ungestörte Ernährung erfordert. Der Geist muß frei und heiter seyn, wenn er etwas Gutes ohne Nachtheil für den Leib

leisten soll; daher ist es passend, ihn immer in einem solchen Zustande zu erhalten. Freude und Ruhe sind die vorzüglichsten Stärkungsmittel für die Seele, ja man könnte sie geistige Nahrungsmittel nennen.

Allzu wenig geistige Beschäftigung scheint zwar für den Körper nicht den Nachtheil zu haben, den wir unter umgekehrten Verhältnissen für den Geist entstehen sehen; aber er selbst leidet darunter, wird träge, verliert von seinen Fähigkeiten, und das Gemüth, dessen Bildung zum Theil von der geistigen abhängt, büßt natürlich diesen Vortheil auch ein. Wenn wir indessen annehmen, daß durch eine angestrengte Thätigkeit des Gehirns das Nerven- und Gefäßsystem gereitzt, und zu vermehrter Activität angespornt werde, so läßt sich daraus auf eine allgemeine Einwirkung derselben auf den ganzen Organismus schließen, und in so fern kann es nicht gleichgültig seyn, ob der Geist ganz ruht, oder auch zu seiner Zeit arbeitet.

Ein hieher gehöriger, und im Abschnitte von den Nahrungsmitteln absichtlich von mir übergangener Punkt ist folgender. Die körperliche Nahrung hat, langen Erfahrungen zu Folge, einen entschiedenen Einfluß auf die Seele, welcher vom Körper ausgeht und beweist, wie sehr die Wirkungsart und Kraft der Seele an den Zustand des Gehirns gebunden ist. Deutlicher als im Menschen tritt diese Erscheinung im Thiere hervor, welches sich durch seine Nahrung in zwei große Clas-

sen unterscheidet, die fleischfressende und die von Vegetabilien lebende. Die erstere ist zugleich die der Raubthiere, der stärkeren, wildern, weniger leicht zu zähmenden, weniger gelehrigen Geschöpfe, lauter Eigenschaften, welche die von Pflanzen lebenden theils in weit geringerem, was die ersteren betrifft, theils in weit höherem Grade besitzen, was die letzte anlangt, ja, die Raubthiere nehmen von denen der von Pflanzen lebenden Thieren um so mehr an, je mehr und je länger sie von ihrer Fleischnahrung entwöhnt werden. Das Seitenstück hierzu finden wir unter den wilden Nationen. Die rohesten unter ihnen, welche sogar Menschenfleisch genießen, zeichnen sich durch die höchste Grausamkeit und besondern Mangel an intellektuellen Fähigkeiten aus, weniger finden wir dies schon bei denen, welche von Thieren leben, und am wenigsten Rohheit und am meisten Seelenfähigkeiten besitzen die Menschen, welche sich einer gemischten Nahrung aus Fleisch und Vegetabilien bedienen. Es muß daher für uns Regel seyn, nicht bloß Fleisch zu unserer Nahrung zu wählen, sondern stets den gehörigen Zusatz von Brod, Gemüse und andern vegetabilischen Speisen zu machen, damit alle Organe möglichst zweckmäßig für ihre Bestimmung genährt werden.

Der ganze Körper so wohl als seine einzelnen Theile bedürfen der willkührlichen Bewegung, um zu gedeihen und gesund zu bleiben. Wir besitzen zu der Ausführung derselben die Muskeln oder das

Fleisch, und diese selbst werden durch Anstrengung und Uebung stärker gewöhnt, kraftvoller und ausgebildeter. Wollten wir alle Bewegung vermeiden, so würden auch die unwillkührlichen, zum Leben unentbehrlichen Bewegungen des Herzens, der Unterleibsorgane, der Respirationswerkzeuge, u. s. w. viel von ihrer Energie verlieren, die willkührlichen Muskeln selbst aber würden schwach und kraftlos bleiben und in einen Zustand von Starrheit und Unbeweglichkeit gerathen, welche man häufig bei Gefangenen, nach langen Krankenlagern, Beinbrüchen, ja auch bei Gesunden dann beobachtet, wenn sie genöthigt waren lange Zeit eine sehr einförmige Bewegung zu machen, z. B. beim Zureiten der Pferde, gewissen Handarbeiten, u. s. w. mit den Fingern. Bewegung vermehrt die Lebensthätigkeit in allen Theilen, beschleunigt den Umlauf des Blutes, befördert die Verdauung und die Ausleerungen, und macht die Haut belebt, theilt ihr eine röthere Farbe mit und macht sie zur Transpiration geneigter. Sie stärkt die einzelnen Theile und befördert ihre Ernährung, wie man leicht abnehmen kann, wenn man die ausgearbeiteten Muskeln eines Handarbeiters mit denen eines Andern vergleicht, der seine Arme nur zum Schreiben benutzt.

Die Bewegung der oberen und unteren Gliedmaßen stehen im besonderen Bezuge zu den ihnen nahe liegenden Theilen, Brust und Unterleib, so daß die der Arme der Brust, den Lungen nützlich

werden können, die der Beine hingegen den Verdauungswerkzeugen. Daher ist das Arbeiten mit den Armen, als Sägen, Hacken, Gartenarbeiten, was oft denen Kranken angerathen wird, welche am Unterleibe leiden, diesen letztern weit weniger nützlich, als Reiten, öfteres Gehen, Bergsteigen, Schrittschuhlaufen u. s. w., dahingegen solche Personen, welche an kurzem Athem, Neigung zu einem kurzen Husten, Brustkrampf, periodischen Herzklopfen leiden, weit mehr Erleichterung durch eine mäßige und geregelte Bewegung der Arme erhalten werden.

Ferner darf die Bewegung nicht zu angreifend seyn, sonst hat sie einen unserm Willen entgegengesetzten Erfolg, und erschöpft die Kräfte, welche sie vermehren sollte. Bei der anfangenden Ermüdung muß man allmählig aufhören, und überhaupt vom Anfange an nie zu schnelle Bewegung machen, weil diese am allerersten dir Kräfte verzehren; auch ist es gut, mannigfaltige Bewegungen vorzunehmen, welche weit weniger ermüden und länger fortgesetzt werden können als einförmige. Zu lange fortgesetzte und zu heftige Bewegungen, wie Gehen, können den Tod zur Folge haben; daher fielen oft die französischen Soldaten auf ihren Märschen todt nieder. Des Morgens nach einem mäßigen Frühstücke, bei kühler Luft kann man Muskelanstrengungen aller Art am leichtesten ertragen, weniger Nachmittags und Abends. Gleich nach dem Essen sind sie nachtheilig und

stören die Verdauung. Die alte Lehre: Nach dem Essen sollst du stehen, oder tausend Schritte gehen, wird durch das Gefühl eines Jeden umgestoßen, indem der gesättigte Körper stets Ruhe verlangt.

Die gewöhnlichste Art der Bewegung ist das Gehen, welche auch die gesündeste, gleichmäßigste und am wenigsten anstrengend ist. Allzu schnelles Gehen erschöpft die Kräfte zu sehr und nützt nichts, daher die sehr irren, welche das wenige und seltene Gehen durch große Schnelligkeit desselben und Zurücklegen einer bedeutenden Strecke Weges in kurzer Zeit zu ersetzen meinen. Das Steigen auf Berge ist ermüdend, stärkt aber auch und hat für die Brust und die Augen einen sehr wohlthätigen Einfluß. Die reine, freiere Luft reitzt die Augen und erhöhet ihre Thätigkeit, theilt auch dem Blute mehr Sauerstoff mit: freilich müssen sich solche Personen, die an heftigen Brustkrämpfen, Blutspucken, Neigung zur eitrigen Schwindsucht oder dieser selbst leiden, davor hüten. Auch giebt es Augenkranke, welche durch öfteres Steigen auf hohe Berge ihre Augenschwäche um vieles verbesserten. Das Laufen steht dem Steigen in beiden Rücksichten nahe, kann aber der Brust noch nachtheiliger werden. Das Tanzen ist, als eine sehr mannigfaltige, schnelle, lange fortgesetzte Bewegung betrachtet, freilich sehr anstrengend, erhitzend, und besonders für Personen, die sich schnüren, wegen der Brust gefährlich, aber mäßig, in gehörigen Zwischenräumen genossen, wird es durch

die damit verbundene Musik und Aufheiterung gar sehr wohlthätig, nur sollte es nicht bis spät in die Nacht fortdauern, die erhitzenden Getränke, ausgenommen ein schwacher Thee, vermieden werden, und man sollte immer für ein hohes, geräumiges, nicht zu warmes Zimmer sorgen. Kühlende Getränke muß man vermeiden, oder mit großer Vorsicht zu sich nehmen; etwas lauer Thee ist zweckmäßig, weil er so wohl der Ermüdung als auch der großen Hitze entgegen kommt. Die schnellen Walzer und Cotillons sind die nachtheiligsten Tänze. Das Schwimmen ist eine den ganzen Körper in Anspruch nehmende, stärkende und im Ganzen sehr gesunde Bewegung, nur muß es nicht bis zur Entkräftung dauern und von Personen vermieden werden, die an Neigung zum Blutspucken leiden, sonst sind sie in Gefahr, während dessen einen Blutsturz zu bekommen.

Das Reiten ist die stärkste passive Bewegung, erschüttert Unterleib und Brust und strengt die Muskeln der Oberschenkel an, wird daher mit Recht denen empfohlen, welche wenig Bewegung genießen und ihre meiste Zeit sitzend in der Stube zubringen, und gewährt auch dem Körper, vermöge der schnellen Bewegung, ein wahres Luftbad. Personen, die an Auftreibungen der Leber und Milz, trägem Umlaufe des Blutes im Unterleibe, Hämorrhoiden, Mangel an Appetit, aufgetriebenem Unterleibe leiden, finden darinne oft viele Erleichterung. Kurzathmigkeiten, die aus

dem

dem Unterleibe, aus vielem Sitzen entspringen, werden oft allein dadurch geheilt. Schwindsüchtige und mit Brüchen behaftete Personen müssen sich sehr dabei in Acht nehmen, erstern bekommt es nur in gewissen Fällen gut. Eine noch gelindere Bewegung ist das Fahren, welches ebenfalls den ganzen Körper erschüttert, ohne ihn jedoch zu ermüden. Es sollte, um die Luft recht zu genießen, immer in offenen Wagen geschehen. Manche Personen bekommen davon Verstopfung, und müssen es daher meiden, wenn sie sich nicht durch zweckmäßige Mittel davon wollen heilen lassen, denn dieser Zufall beruht eben so gut auf einer Krankheit als das Erbrechen, welches bei vielen vom Fahren erregt wird; das letztere wird durch Hoffmannischen Liquor für den Augenblick am besten beseitigt. Es paßt sehr gut für kranke und schwache Personen, welche das Gehen angreifen würde und doch Bewegung bedürfen, nachtheilig kann es aber auch durch die starke Erschütterung, besonders auf Steinpflaster, Schwangeren, Steinkranken und denen, die am Kopfe leiden, werden. Das Schaukeln gehört nicht zu den gesündern Arten sich zu bewegen, denn obschon die schnelle Bewegung durch die Luft wohlthätig ist, so bringt sie doch Schwindel und Uebelkeit mit sich und wird von vielen Personen gar nicht vertragen. Auch das viele Einschlucken der Luft kann unangenehme Folgen nach sich ziehen. Das Fechten ist eine für die Arme und Brust sehr gesunde

Bewegung und stärkt beide auffallend, ja es ist im Stande, manche Disposition zu Brustkrankheiten, wie Kurzathmigkeit von plattgebauten Rippen, Schwäche der Lungen von Mangel an Uebung derselben, Verschleimung u. s. w. zu heben, wenn es mäßig benutzt wird.

Der Uebergang von der Bewegung zur Ruhe darf, wie ich schon gesagt habe, nicht zu plötzlich geschehen. Wir verstehen unter Ruhe einen Zustand, in welchem der Mensch wachend seine Muskeln der Erschlaffung überläßt, indem der Körper so unterstützt wird, daß er ihrer Wirkung nicht bedarf. Wir bedürfen ihrer, wenn wir von angestrengter Bewegung uns erholen wollen, und wenn wir eine Geist oder Körper interessirende Beschäftigung vornehmen, z. B. Essen, Studiren, Schreiben. Das Stehen ist keine eigentliche Ruhe, denn viele Muskeln bleiben doch angestrengt, um den Körper aufrecht zu erhalten, daher man auch in dieser Stellung nicht mit Aufmerksamkeit und Bequemlichkeit etwas verrichten kann, indessen giebt es einige Erholung nach Anstrengung; weit mehr dazu geeignet ist das Sitzen, bei welchem wir die meisten Arbeiten aller Art mit Bequemlichkeit ausführen. Es ist dem Menschen eigenthümlich; denn kein Thier kann eigentlich sitzen, und es giebt einen gewissen Anstand bei der Vollführung mancher Geschäfte. Gewisse Arbeiten können in keiner Stellung so gut als in dieser verrichtet werden. Daß diese oder jene Art zu sitzen bequemer und nützli=

cher ist als die andre, ist gewiß; die beste ist die mit rückwärts gelehntem Körper und ausgestreckten Schenkeln, damit die Verdauung nicht gehindert wird durch Druck des Magens. Am meisten ruhet man unstreitig im Liegen, wo alle Muskeln erschlafft sind, und die Natur scheint dies instinktmäßig in uns gelegt zu haben; denn die Thiere liegen, wenn sie wirklich müde sind, auf der Erde. Kopf und Brust müssen dabei etwas erhöht seyn, damit der Umlauf des Blutes durch diese Theile nicht erschwert werde. Doch auch in diesen ruhenden Stellungen verlangt der Körper Abwechselung; denn die einzelnen dabei gedrückten Theile werden bald empfindlich, und bei längerer Fortsetzung schmerzhaft, vorzüglich bei magern Personen.

Die so eben besprochene Ruhe geht im wachenden Zustande vor sich, die eigentliche Erholung und Wiederherstellung der Kräfte aber geschieht im Schlafe. Im Wachen verliert der Mensch beständig Theile von seinem Körper, im Schlafe hingegen werden dieselben durch die Ernährung wieder ersetzt, daher können wir nicht beständig wachen, ohne uns aufzureiben. Die jüngsten und die ältesten Menschen können am wenigsten lange wachen, die in mittlern Jahren am längsten, und unter diesen wieder einer mehr als der andere, je nachdem seine Constitution stärker oder schwächer ist. Manche Menschen bedürfen bei sehr angestrengter Geistes- und Körperthätigkeit nur sehr wenig Schlaf, wie z. B. Napoleon; doch sind dies

Ausnahmen. Wenn das Wachsthum des Körpers beendigt ist, so wird eine Nachtwache, wohl auch in Verbindung mit rauschenden Vergnügungen, am leichtesten und ohne Nachtheil ertragen, nur muß man sich alsdann auch wieder Ruhe gönnen, und nicht durch Weintrinken und gewaltsame Aufreizung den Körper schwächen. Am heftigsten erschüttert es den Körper, wenn man beim Nachtwachen geistige Arbeiten unternimmt; denn dadurch wird die Verdauung besonders beeinträchtigt. Daher sehen auch die Gelehrten, welche sich dieser Sünde ergeben haben, immer elend aus, sind mager und blaß. Wer genöthiget ist, mehrere Nächte zu wachen, der suche wenigstens den nothwendig dabei eintretenden Mangel an Wärme durch den Genuß nährender, warmer Speisen und Getränke, namentlich des Warmbiers, zu ersetzen und enthalte sich aller geistigen Anstrengungen, vielmehr suche er denselben durch heitere Unterhaltung in einer wohlthuenden Stimmung zu erhalten. Kaffee zu trinken, um sich munter und warm zu erhalten, ist ganz unpassend, denn seine Nachwirkung ist immer Frostigkeit, Empfindlichkeit, Schläfrigkeit; viel zweckmäßiger ist es, dann eine halbe Tasse schwarzen Kaffee zu trinken, wenn man sich durch Uebermaas des Wachens eine den Schlaf hindernde Munterkeit, Exaltation zugezogen hat. Was nun den Schlaf, der eine vollkommne Ruhe des Körpers und beinahe auch des Geistes, der sich jedoch einigermaßen thätig er-

weist, anlangt, so will ich in Beantwortung folgender Fragen über ihn sprechen.

Wenn soll man schlafen?

Die Frage scheint unnöthig, weil die Nacht, die mit dem Abende eintretende Ermüdung und Frostigkeit naturgemäß lebenden Menschen die Schlafzeit deutlich bezeichnet, da aber viele diesen Wink nicht anerkennen, so muß hier darüber gesprochen werden. Nur die Nacht sollte dem Schlafe gewidmet seyn, und nie an ihrer Statt der Tag dazu gewählt werden, wie so häufig nach Bällen und Gastmählern geschieht, denn es ist keineswegs gleichgültig, da der bestimmte Einfluß der Tageszeiten auf den Körper nicht abgeändert werden kann, und mithin der Tagesschlaf die Nachtruhe durchaus nicht ersetzt, wie ein Jeder leicht an sich selbst beobachten kann. Schon der Schlaf nach Mitternacht ist nicht so erquickend und ruhig, als in den Stunden von 10 bis 1 Uhr, theils, weil gegen Morgen Träume entstehen, welche, als eine Beschäftigung der Seele auch den Körper beunruhigen, theils, weil wohl auch der eintretende Morgen und der Aufgang der Sonne dazu beitragen, die Ruhe zu stören. Der zu lange Frühschlaf macht träge, vorzüglich, wenn man schon einmal erwacht war, und muß deshalb vermieden werden. Die sogenannte Mittagsruhe ist im Ganzen auch eine nachtheilige Gewohnheit und kann nur wenigen, kranken und alten Personen wirkliches Bedürfniß seyn. Ruhen soll man nach dem

Essen, aber nicht schlafen, denn der volle Magen gestattet keinen ruhigen Schlaf, man fällt in einen lästigen Schweiß und erwacht mit schwerem Kopf, Verdrüßlichkeit, frostig, mit Andrang des Blutes nach dem Kopfe und unaufgelegt zu Arbeiten, manche auch mit blasser Gesichtsfarbe. Alles dies deutet schon darauf hin, daß er nachtheilig ist; es wird aber auch dadurch bestätigt, daß Tausende von Menschen, besonders aus der arbeitenden Classe, nie daran denken und sich sehr wohl befinden, daß wir durch festen Willen uns dessen enthalten und ihn nur durch passende Arzneimittel für immer verscheuchen können, wenn er zu sehr eingewurzelt ist. Personen, die zum Schlagfluß geneigt sind, vorzüglich in höheren Jahren, müssen sich davor hüten, weil der Andrang des Blutes nach dem Kopfe nicht selten Schlagfluß herbeigeführt.

Wie lange soll man schlafen?

Dies muß sich theils nach dem Alter, theils nach dem jedesmaligen Bedürfniß, theils auch nach der Jahreszeit richten. Je weniger der Körper entwickelt ist, desto mehr bedarf er des Schlafes; deshalb schlafen neugeborne Kinder fast den ganzen Tag, späterhin weniger, z. B. im vierten bis zum achten Jahre zehn Stunden. In dieser Zeit greifen auch Nachtwachen am meisten an. Bis ins zwanzigste Jahr bedarf man immer acht Stunden Schlaf, und zwar desto mehr, je schneller sich der Körper entwickelt; dann aber, wenn

das Wachsthum vollendet ist, reichen 7, 6, ja bei vielen Personen 5 Stunden hin. Im beginnenden Alter schläft man weniger, weil der Lebensprozeß langsamer vor sich geht und nicht so viel Ersatz nöthig ist; das ganz hohe Alter bringt eben so, wie im Ganzen, so auch in Hinsicht des Schlafes, einen dem kindlichen gleichenden Zustand hervor und führt häufig eine Schlafsucht mit sich, welche immer ein Vorbote der nahenden Auflösung ist. Im Winter muß man etwas länger schlafen als im Sommer, weil die Kälte einen rascheren Consumtionsprozeß mit sich bringt, der natürlich auch einen angemessenen Ersatz verlangt. Mit dem Aufstehen des Morgens richtet man sich am besten nach dem Gefühl von Munterkeit, und bindet sich nicht an eine bestimmte Stunde.

Ist es besser im Kalten oder im Warmen zu schlafen?

Auch hierauf kann nur bedingungsweise geantwortet werden. Gesunde, erwachsene Menschen thun nicht wohl, in erwärmten Zimmern zu schlafen, auch im Winter nicht; denn diese künstliche Wärme erschlafft, ermüdet, vermehrt den Schweiß und entzieht mithin dem Körper mehr an seinem Stoffe, als er abgeben darf, ohne darunter zu leiden; die Haut wird verwöhnt, empfindlich, kann das geringste rauhe Lüftchen nicht ohne Erkältung vertragen, und damit ist dem Rheumatismus und der Gicht der Weg gebahnt. Auch für die Lungen ist die zu warme Luft nachtheilig, und es entste-

hen daraus Katarrhe, Husten mit starkem Schleimauswurf, beständiger Schnupfen, weil die äußere kältere Luft dann schon ein ungewohnter Reitz für sie wird. Die Wärme, welche ein gesunder Mensch ausströmt und im Bette ansammelt, ist völlig hinreichend, um ihn gegen Erkältung zu schützen. Auch zu warme Betten sind deshalb nachtheilig, weil sie die körperliche Wärme gar zu sehr anhäufen, und mithin eben die Unannehmlichkeiten erzeugen, die ich eben genannt habe. Eine Matratze mit einem leichten Deckbette oder wollene Decken ist am gesündesten, und für junge Leute besonders deshalb, weil sie den Geschlechtstrieb nicht so rege macht als Federbetten. Etwas Anders ist's bei kleinen Kindern, alten Leuten und manchen Kranken, welche allerdings äußere Wärme bedürfen, weil ihnen die eigene innere mangelt; hier ist es gut, das Zimmer oder Bett mäßig zu wärmen. Was die Kinder betrifft, so werde ich unten mehr darüber sagen.

Uebrigens ist die Lage auf der rechten Seite die beste und den meisten Menschen angenehmste. Die entgegengesetzte erregt oft Herzklopfen, Aengstlichkeit, unruhige Träume; das Liegen auf dem Rücken aber Schnarchen, Beängstigung, Alpdrücken. Die Lage auf dem Bauche ist Vielen wegen der Reitzung der Geschlechtstheile nicht rathsam, so wie es auch gut ist, gegen Morgen sich nicht auf den Rücken zu legen, weil dadurch leicht Saamenausleerungen erregt werden. Mit Kopf

und Brust muß man höher liegen als mit dem übrigen Körper, sonst erzeugt der Andrang des Blutes nach diesen Theilen Athembeklemmung, Kopfschmerz, Betäubung, ja Schlagfluß. Der Kopf darf nicht zu stark eingehüllt werden, damit er frei ausdünsten kann, desto wärmer bedecke man die Füße. Nie lege man sich mit vollem Magen zu Bett, dies erzeugt Träume, Schweiß, öfteres Erwachen und mehrere Unannehmlichkeiten. Mit mehrern Personen in einem Bett zu schlafen, ist nicht rathsam, denn selbst Gesunde strömen zu viel Wärme für das enge Behältniß aus, und, ist der eine Theil schwächlich, so entzieht er dem stärkeren von seiner Lebenskraft, daher Kinder so häufig elend werden, wenn sie mit alten Leuten zusammen schlafen. Auch theilt sich manche Krankheit dadurch mit, welche gewöhnlich nicht für ansteckend gilt. Viele Personen können Abends nur mit Mühe einschlafen, werfen sich herum und bleiben lange munter. Diese können sich, wenn sie nicht täglich Kaffee trinken, oft dadurch helfen, daß sie einen Theelöffel voll kurz vor Schlafengehen nehmen, oder ihre Gedanken auf einen einzigen Gegenstand fixiren, oder sich etwas wenig Unterhaltendes vorlesen lassen, oder eine entfernte, sehr sanfte Musik anhören, oder ihrer Phantasie ein bestimmtes Bild immer wiederholen, z. B. eine Wolke, welche wechselnd steigt und sinkt, oder in welcher ein Gegenstand versinkt, u. s. w. Das Lesen im Bette ist sehr nachtheilig und besonders für die

Augen, wo es oft den Grund zu Blindheit legt.

Die Ernährung, welche durch den Schlaf so befördert wird, ist die Wirkung der Verdauung, diese aber besteht darin, daß aus den Speisen die besten Stoffe ausgezogen, die übrigen aber aus dem Körper entfernt werden, was theils durch den Stuhlgang und Urin, theils durch die Ausdünstung geschieht, welche viele von den schon ausgearbeiteten Stoffen wieder ausführt. Ohne diese regelmäßigen Ausleerungen kann die Gesundheit nicht bestehen, und wir müssen sie daher auf keine Weise beeinträchtigen. Die größere oder geringere Anzahl dieser Ausleerungen hängt theils von der Schnelligkeit der Verdauung, theils von der körperlichen Bewegung, der Wahl der Speisen, dem Gemüthszustande, ja auch von der Witterung ab. Daher leeren kleine Kinder am öftersten aus, weil sie am schnellsten wachsen, am meisten Nahrungsstoff bedürfen und verhältnißmäßig am öftersten essen und trinken; in den erwachsenen Jahren ist ein, wohl auch zwei Stuhlgänge das gewöhnliche Maaß; späterhin und im Alter stockt diese Ausleerung häufig etwas, es tritt sogenannte Hartleibigkeit ein; im hohen Alter hingegen finden wir wieder öftere Stühle, weil die Speisen, wegen beginnender Schwäche der Unterleibsorgane und Mangel an Zähnen, nicht mehr gehörig verarbeitet werden; daher auch alte Leute öfter zu essen pflegen, wenn auch wenig auf einmal. Personen, welche viele

Bewegung und körperliche Arbeit haben, verdauen schneller und haben daher täglich 2, auch 3 Ausleerungen, während die, welche viel sitzen, nur eine haben und dennoch dabei gesund seyn können. Die Menge der Speisen und ihre Beschaffenheit trägt dazu nicht wenig bei; denn alles, was dem Magen zu viel gegeben wird, leert er ungenutzt wieder aus, und rohe, schwerverdauliche Speisen bringen leicht Verstopfung hervor. Eine heitere, frohe Gemüthsstimmung befördert alle, auch die Stuhlausleerungen und dient also auch in dieser Hinsicht zur Erhaltung der Gesundheit. Der Winter reitzt zu mehrerem Appetite, und befördert durch die sauerstoffreichere Atmosphäre die Thätigkeit aller, so auch der Unterleibsorgane und ihre Ausleerungen; im trocknen, heißen Sommer hingegen finden wir häufig Verstopfung; im Winter wird weit mehr Urin abgesondert als im Sommer, weil im letztern mehr Schweiß ausgeschieden wird, der zum Theil den Harn repräsentirt. Die Wichtigkeit dieser Ausleerungen für die Gesundheit macht es uns zur Pflicht, alles zu meiden, was sie unterbrechen kann, und sie selbst nicht zurückzuhalten, wenn die Natur ihre Nothwendigkeit andeutet; denn das hat, wenn es oft und lange geschieht, eine Erschlaffnng der Eingeweide zur Folge, vermöge welcher der Stuhl länger ausbleibt, als er soll, und die Harnblase wird oft bis zur Lähmung davon ausgedehnt, so daß der Urin nicht abgehen kann, oder, wenn dies durch Arzneien erlangt wor-

den ist, unwillkührlich ausfließt, ja man hat auch Beispiele, wo die Blase geplatzt und der Tod sogleich erfolgt ist. Das längere Halten des Wassers giebt auch Veranlassung zur Erzeugung von Steinen.

Zu den Einflüssen, welche für die Erhaltung der Gesundheit wichtig sind, gehört ferner die Reinlichkeit. Der Körper wird täglich durch Schweiß, Staub und tausend andere Gegenstände verunreinigt, welche theils die Poren der Haut verstopfen und die freie Ausdünstung hindern, theils durch mechanischen Reitz lästiges Jucken und Fressen, Ausschläge erregen, theils auch durch die Haut aufgenommen und die Ursache langwieriger Beschwerden werden. Die Haut ist nicht nur an und für sich sehr wichtig, sondern steht auch mit den innern Theilen, den Eingeweiden der Brust und des Unterleibes, in Verbindung, so daß die letztern durch die Krankheiten derselben mit leiden, wenn sie z. B. den Schweiß nicht gehörig absondert, oder nicht in ihrer vollen Thätigkeit und Wärme ist. Man sollte daher nie verabsäumen, täglich den ganzen Körper mit frischem Wasser zu waschen, ausgenommen den behaarten Theil des Kopfes, welcher durch kaltes Wasser leicht das Haar verliert und Kopfweh bekommt. Etwas Seife, d. h. einfache Venetianische, kann man ohne Bedenken dabei brauchen, doch keine parfümirte; denn die darin enthaltenen arzneilichen Stoffe bringen gar leicht Hautkrankheiten hervor; auch ist es besser, einen

Schwamm oder die Hände beim Waschen zu gebrauchen, als wollene Zeuge, da Schaafwolle bekanntlich für die Haut nachtheilig ist. Warmes Wasser kann man wohl bei ganz kleinen Kindern benutzen, aber Erwachsene müssen sich dessen nie bedienen, weil es die Haut erschlafft. Kaltes Wasser hingegen stärkt, reitzt, treibt das Blut nach der Haut und macht sie thätiger. Die Stellen, wo viele Nerven liegen, müssen besonders fleißig gewaschen werden, als der Nacken, die Schultern, das Kreuz, die Stellen hinter den Ohren, über den Augen, eben so diejenigen, wo die Haut Falten macht, weil sich in diese die Unreinigkeit am meisten hineinlegt. Das Waschen geschieht am besten früh, doch nicht unmittelbar nach dem Aufstehen, um der Ausdünstung wegen Erkältung zu vermeiden, das Gesicht aber, welches der Verunreinigung besonders ausgesetzt ist, kann man mehrmals waschen, denn Schweiß und Staub verderben die Haut und erregen Hitzblätterchen und Blüthen. Das Baden ist ein sehr gutes Reinigungsmittel, wenn es mit Vorsicht gebraucht wird. Stärkender, reitzender und in jeder Hinsicht wohlthätiger ist das kalte Bad, wo möglich im Flusse, denn in den Wannen kann man sich nicht so frei bewegen, nicht so leicht erwärmen, mithin weniger lange darin bleiben; das warme oder laue Bad aber ist denen zuträglicher, welche sehr zu Erkältungen, Catarrhen, Schnupfen geneigt sind oder wegen Gichtschmerzen das kalte Was-

ser vermeiden müssen. Im kalten Flußbade kann man 20 Minuten, auch etwas darüber bleiben, wenn man sich lebhaft bewegt, im warmen nicht gern über eine Viertelstunde der Erschlaffung wegen; im ersten Bade bleibt man nicht gern lange, weil es meistens Kopfweh oder sonst eine Beschwerde erregt, die in den nächsten verschwindet. Nie gehe man mit vollem Magen ins Bad, sonst ist man in Gefahr vom Schlage gerührt zu werden, auch besprenge man vorher Brust und Leib mit Wasser, um sich keinem zu plötzlichen Eindruck auszusetzen; daß man sich vorher völlig abkühlt, versteht sich von selbst. Das wiederholte Anschlagen des Wassers an den Körper, die starke Bewegung, die Kälte selbst, die Strömungen im Fluße, das Zusammenseyn mit andern lebenden Wesen darinne, wirkt äußerst wohlthätig auf die Haut, die Lungen, den Unterleib ein, befördert die Stuhlausleerungen ungemein, erleichtert das Athmen und macht es freier, vieler anderer Vortheile nicht zu gedenken. Die ersten Flußbäder nehme man nicht eher als bis das Wasser hinlänglich erwärmt ist, dann aber kann ein starker Mensch bis in den Herbstmonat baden. Früh um 10 — 11 Uhr und Nachmittags nach 4 Uhr sind sehr passende Zeiten zum Baden. Beim Aussteigen aus dem Wasser nehme man sich vor rauhem Winde in Acht und trockne sich schnell.

Das Reinigen der Füße durch Fußbäder ist nicht so zweckmäßig als das bloße Waschen, weil

das warme Bad nicht selten Congestionen nach dem Kopfe und, wenn es Abends geschieht, unruhige Nächte macht. Zur Reinigung des Kopfs bediene man sich lieber einer Bürste als des Wassers, welches immer das Haar sehr austrocknet, und zum Grauwerden und Ausfallen beiträgt. Seife macht das Haar leicht gelb. Die Augen müssen täglich mehrmals mit frischem Wasser gereinigt werden, besonders wenn viel Staub in der Luft ist, doch geschehe dies mehr durch Ansprengen als Baden, denn das letztere entzieht dem Auge zu viel Wärme und schwächt es. Nicht weniger bedürfen die Ohren dieser Nachhülfe, welche, das üble Absehen abgerechnet, durch zu vieles Ohrenschmalz verstopft und in ihren Funktionen gestört werden. Eine ganz besondere Rücksicht verdienen hier die Zähne, als ungemein nöthig für die Sprache, die Verdauung und die Schönheit. Da die Schädlichkeiten, welche ihrer Zerstörung drohen, in Menge vorkommen, so mache ich zuerst darauf aufmerksam. Alles was von Speisen in den Zähnen hängen bleibt, greift sie durch Fäulniß an, ja selbst der üble Hauch aus ungesunden Lungen, aus einem kranken Magen macht sie schwarz, wie man schon daraus sehen kann, daß bei denen, die sich den Magen verdorben haben, die Zähne sogleich belegt werden, die kohlenstoffhaltige Luft ist einer der gefährlichsten Feinde für die Zähne, daher alle vegetabilische Speisen, z. B. Kohl, welche dieselbe in Menge enthalten, öfteres Reinigen dersel-

ben nöthig machen, eben deshalb ist eine reine, frische Luft den Zähnen so wohlthätig, und die eingeschlossene mit Kohlenstoff geschwängerte Stubenluft nachtheilig, deshalb leiden so viele Gelehrte an schlechten Zähnen, weil bei dem immerwährenden Sitzen und Mangel an reiner Luft das träger umfließende Blut mit Kohlenstoff überhäuft wird, und deshalb haben die fast immer im Freien sich bewegenden Landleute so gute Zähne. Der Kaffee ist wahres Gift für diese Organe und zerstört deren weit mehr als der Zucker, macht sie beinfräßig und schmerzhaft, kann aber auch bei denen, die ihn nicht täglich trinken, die Schmerzen in hohlen Zähnen, besonders die nächtlichen, zu einem einzigen Tropfen mit Zucker genommen, schnell heben. Unser Speichel setzt, wenn er lange mit den Zähnen in Berührung bleibt, besonders, wenn er krankhaft verändert ist, sehr bald Weinstein an, was wir schon die Nacht über bemerken können; alle Mundwässer, Gewürze, Latwergen, Zahntinkturen, medizinische Zahnpulver sind unbedingt nachtheilig und befördern eher das Verderben der Zähne, als daß sie es heilen. Eben so nachtheilig sind die Mineralwasser. Alles Schaben mit scharfen Instrumenten, Bohren in den Zähnen mit Nadeln, Abbeißen und Zerreißen von Zwirnfaden, das Knacken der Nüsse, ist für den Schmelz derselben schädlich, und ist dieser abgesprungen, so muß der Zahn selbst schwarz und hohl werden. Nicht weniger Nachtheil bringt das Tabacksrauchen,

oft

oft auch bei dem genauesten Reinigen der Zähne. Aus den oben genannten Gründen kann ich auch den Kohlenstaub nicht mehr als Zahnpulver empfehlen. Vermeidet man alle diese Schädlichkeiten und bedient sich täglich früh und nach dem Essen einer scharfen Zahnbürste auf beiden Seiten der Zähne, so behält man gewiß gesunde und schöne Zähne bis ins hohe Alter. Das beste Zahnpulver ist ganz fein gepülverter Bimsstein mit etwas Zucker vermischt, man braucht es aber nur aller 3 — 4 Tage, wenn die Zähne einmal rein sind; wohlthätig ist es auch den Mund mehrmals täglich mit reinem, frischem Wasser auszuspülen, wodurch man am besten den üblen Geruch desselben verhüthet, der oft bloß von Unreinigkeit abhängt. Das Bluten und Herunterfallen des Zahnfleisches wird durch fleißiges Bürsten auch verhütet und oft gehoben.

Ferner gehört zu der nöthigen Reinlichkeit das öftere Wechseln der Wäsche, sowohl derer, die man täglich trägt, als der Bettüberzüge: auch ist es wohlthätig des Nachts das Hemd zu wechseln, damit der davon aufgenommene Schweiß den Körper nicht unablässig berühre. Schmutzige Wäsche ist feucht und erzeugt auf der Haut das Gefühl der Kälte. Aus Schlaf- und Wohnzimmern entferne man alle üble Gerüche so viel möglich, denn sie verpesten die Atmosphäre, und bringen manche Krankheit zuwege, deren Ursprung nicht darin gesucht wird.

Der Reinlichkeit zunächst steht die Kleidung, deren Einfluß auf die Gesundheit sehr stark ist. Absolute Regeln dafür giebt es nicht; sie werden durch Klima, Witterung, Jahreszeit, Gesundheitszustand, Alter bestimmt. Wärme, kräftige Gesundheit, jugendliches und mittleres Alter erfordern eine leichte, kühlende, die entgegengesetzten Verhältnisse eine warme Bekleidung, und es besteht ein großer Theil der Diätetik darin, bei schnellem Wechsel der Witterung auch mit der Kleidung nachzufolgen. Zweckmäßig ist es, sich so leicht zu tragen, als es die Umstände immer erlauben, denn man verhütet dadurch zu große Erhitzung, Schweiß und Ermüdung, die Glieder können sich leichter bewegen und der Körper wird abgehärtet. Besonders nachtheilig ist es, baumwollene Hemden, wollene Strümpfe, Unterbeinkleider und Westen auf der bloßen Haut zu tragen; denn dadurch wird die letztere beständig gereizt, in immerwährender Ausdünstung erhalten, gegen die Luft empfindlich und zu Rheumatismen, Schnupfen, Gicht u. s. w. geneigt gemacht, und es ist äußerst schwer, sich dessen wieder zu entwöhnen. Leinene Wäsche und Unterkleider sind immer das Zweckmäßigste.

Eine zu enge Kleidung vereinigt eine Menge von Nachtheilen in sich. Im Sommer erzwingt sie von der Haut, der genirten Bewegung halber, einen ungemeinen, entkräftenden Schweiß, und ermüdet die zusammengedrückten Muskeln; im Winter dagegen schützt sie nicht gegen Kälte, weil

sie nicht gestattet, daß sich eine Atmosphäre von Körperwärme unter ihr bilde. Sie beschränkt die Ausbildung und das Wachsthum der Muskeln, beeinträchtigt den freien Umlauf des Blutes, giebt zu Kongestionen oder Anhäufung desselben im einzelnen Theilen Veranlassung, woraus häufig Röthe, Erhitzung der Haut, Rose, Ausschläge langdauernder Art, Anschwellungen und Ausdehnungen der Hautadern entstehen, wie z. B. bei Männern, welche zu enge Beinkleider tragen, am Hodensack, bei Frauenzimmern von zu engen Strumpfbändern an den Beinen. Vorzüglich leidet darunter der Unterleib und die Brust, bei Männern durch zu enge Beinkleider, bei Frauen durch Schnürleiber. Die Zusammenpressung der Eingeweide im Unterleibe hindert den freien Umlauf des Blutes und die Verdauung, begünstigt die Ausbildung von Hämorrhoiden, Erzeugung von Blähungen und Kolicken, ja sogar Brüche finden darin einen Theil ihrer Entstehungsursachen. Die Leber, die Milz verursachen, weil sie mit den übrigen Eingeweiden aufwärts gedrängt werden, einen nachtheiligen Druck auf die Lungen, hindern das freie Athmen, und mithin die Aufnahme einer hinreichenden Menge Sauerstoff in das Blut, woraus Mangel an Lebenskraft, an lebhafter, rother Gesichtsfarbe, Schlaffheit der Muskeln, Herzklopfen, Aengstlichkeiten, Schweiße u. s. w. entspringen. Magenkrampf, Verhärtungen im Unterleibe, Augenschwäche bei Personen, die dazu disponirt sind, selbst Schlagfluß sind häu-

fig die traurigen Folgen davon, die um so eher herbeigeführt werden, wenn man anstrengende Bewegungen in enger Kleidung vornimmt, wie z. B. Tanzen, Springen, Laufen. Zu enge Halsbinden erregen einen heftigen Andrang des Blutes nach dem Kopfe, und mithin auch die oben genannten Beschwerden. Enge Stiefeln geben Gelegenheit zu Erfrierungen, Hühneraugen, Misgestaltungen der Zehen, Abschwären der Nägel u. s. w.

Die Kopfbedeckung darf nicht zu warm oder zu schwer seyn, sonst wird der Kopf zum Schwitzen genöthigt, gedrückt, Schmerz und Benommenheit desselben erregt, und zu Unreinigkeit Veranlassung gegeben. Ein Hut ist gegen die Sommerhitze und große Kälte nöthig, er muß aber ganz leicht seyn; denn schon von den ältesten Zeiten her hat Erfahrung die Regel aufgestellt, den Kopf kühl zu halten. Er muß gehörig ausdünsten können, und deshalb taugen die seidenen oder wollenen Käppchen nur für Personen, die großen Mangel an Haaren leiden, wenig ausdünsten und den Kopf leicht erkälten: man entbehre sie so lange als möglich; denn gewöhnlich kann man sie nicht wieder ablegen, und ein verwöhnter Kopf ist immer die Ursache von Schnupfen, Augenentzündungen, Katarrhen u. dergl. m.

Je weiter ein Theil vom Herzen entfernt ist, desto mehr bedarf er der Wärme, daher müssen wir den Unterleib und die Füße wärmer halten, als die oberen Theile, und beide vertragen es auch

sehr gut, ohne irgend unangenehme Empfindungen davon zu haben, wie etwa Hals und Brust. Die meisten Erkältungen gehen von diesen beiden Theilen aus, deshalb müssen wir sie auch vorzüglich in Acht nehmen, am meisten in den höhern Jahren, wo die Lebenswärme ohnedem abnimmt, und der trägere Umlauf des Blutes im Unterleibe dieselben zu mehreren Krankheiten disponirt. Doch will ich damit nicht sagen, daß man die Füße in schaafwollenen Strümpfen einhüllen solle; denn diese reitzen zu sehr zur Ausdünstung und bringen wohl gar Ausschläge hervor, verwöhnen die Füße auch so, daß man sie nicht gut wieder ablegen kann.

Jeder Wechsel einer gewohnten Kleidung muß allmählig geschehen, sonst kann man gar leicht Erkältungen herbei führen, vorzüglich im Frühjahr.

Die ersten Menschen hatten, so wie keine Kleidung, auch keine Wohnung, und wir können das später entstandene Bedürfniß derselben unter die nothwendigen Uebel rechnen. Als solches führt es mancherlei Nachtheile mit sich, welche so viel als möglich verhütet oder doch wieder ausgeglichen werden müssen. Wer es daher nur möglich machen kann, der richte seine Wohnung nach folgenden Grundsätzen ein. Sie liege frei, und der Luft von allen Seiten zugänglich, damit es leicht sey, stets reine, frische Luft darinnen zu erhalten und die verunreinigte auszuführen, und damit man seine Wohnzimmer im Verfolg der Jahreszeiten und Witterung wechseln, im heißen Sommer die küh-

leren, im Winter die wärmeren und trocknern beziehen könne, ihre Umgebungen seyen trocken, frei von allen üblen Ausdünstungen, freundlich, abwechselnd, denn Nähe des Wassers, besonders der Sümpfe, faulige Ausdünstungen erzeugen gern Wechselfieber und geben zu manchen andern Krankheiten Veranlassung; eine düstere, kahle Gegend wirkt nachtheilig und störend auf das Gemüth, während mannigfaltige bunte Umgebungen auf dieses sowohl als auf das Auge einen sehr günstigen Einfluß haben. Schatten ist für eine Wohnung nichts wünschenswerthes, denn er führt meistens Feuchtigkeit mit sich.

Die steinernen Häuser, Treppen, Fußböden in Vorhäusern und Küchen bringen nebst vielen ökonomischen Vortheilen den Nachtheil mit sich, daß sie sehr kalt sind und die Feuchtigkeit weit mehr an sich ziehen, als Holz, mithin mit Gelegenheit zu Erkältung geben. Man sey daher darauf bedacht, sie gehörig auszutrocknen und hüthe sich selbst im Sommer wohl, einen schwitzenden Theil an einem solchen Orte zu entblößen oder mit bloßen Füßen zu gehen. Die Zimmer selbst müssen hoch und geräumig seyn, viel Licht haben, der Sonne ausgesetzt seyn, damit sie gehörig durchwärmt und getrocknet werden, damit das Zusammenseyn mehrerer Menschen darin nicht zu schnell die Luft verderbe, und an den Fenstern ist es zweckmäßig, die bekannten Ventilatoren anzubringen, welche zum Wechsel der Luft sehr viel bei-

tragen. In kleinen, engen Zimmern befindet man sich nie so wohl, man consumirt die Luft darin zu schnell und erfüllt sie mit der eignen unathembaren Atmosphäre. Die Fenster und Thüren müssen gut schließen, damit so wenig als möglich Zugluft verursacht werde. Die Fußböden sehr kalter Zimmer, welche etwa über einem Keller, Stalle, Hausflur, liegen, bedeckt man am schicklichsten mit Teppichen. Was die Gardinen betrifft, so dürfen sie die Fenster nicht zu sehr verhüllen, damit das Licht freien Zutritt ins Zimmer habe, ihre Farbe ist am besten weiß oder grün, doch verdunkelt die letztere schon sehr und weiß ist vorzüglicher, weil es das Licht matt macht und doch hinreichend erhellt. Die nach Morgen gelegenen Zimmer sind wegen der vorzüglich reinen Luft am besten zu bewohnen.

Die Schlafzimmer dürfen nicht, wie häufig geschieht, die kleinsten im Hause seyn, sondern hoch, frei, geräumig und lichtvoll, damit die in der Nacht doppelt starke Ausdünstung sich verbreiten könne ohne die Luft zu schnell zu verderben, welche, da des Nachts die Fenster, möglicher schneller Aenderungen der Witterung wegen, nicht geöffnet bleiben dürfen, nicht gewechselt werden kann, denn die eingeschlossene, mehrmals ein= und ausgeathmete Luft, verbunden mit dem Dunstkreis des Körpers, ist für die Augen sehr nachtheilig, benimmt auch den Kopf, erregt unruhige Träume und macht den Schlaf weniger erquickend. In

diese passen grüne Gardinen vorzüglich, theils weil die dadurch erregte Dunkelheit den Schlaf begünstigt, theils weil sie früh beim Erwachen die Augen gegen das zu helle Licht schützen. Des Tags über lasse man das Schlafzimmer geöffnet, damit die Luft ungehindert durchstreichen und es gehörig reinigen könne. Befindet sich eine feuchte Stelle in der Wand, so schlafe man nie in deren Nähe, sonst setzt man sich der Gefahr aus, krank zu werden, namentlich gefährliche Ausschläge zu bekommen, überhaupt suche man alle Feuchtigkeit, die z. B. durchs Waschen erregt wird, bald wieder daraus zu entfernen. Ganz und gar darf das Licht durchaus nicht abgehalten werden, weil sonst die Augen darunter leiden und geschwächt werden, dagegen ist es zweckmäßig und den Schlaf befördernd, wenn dieses Zimmer von Geräusch entfernt ist.

Die heimlichen Gemächer, Goßsteine und Gruben müssen so viel möglich von den Wohnzimmern entfernt seyn und verschlossen und bedeckt gehalten werden.

Eine besondere Berücksichtigung verdienen in unserm Handbuche die Sinnesorgane, deren eigenthümliche Verrichtungen eine ausgezeichnete Empfänglichkeit für diesen oder jenen Einfluß mit sich bringen.

Das Auge, als der edelste Sinn, ist zwar gegen mechanische Einflüsse durch seine Lage ziemlich gesichert, aber nicht gegen feinere, des Lichtes,

der Wärme, chemische Schädlichkeiten, und seine Funktion setzt es so vielen Anstrengungen aus, daß es in dieser Hinsicht dem unablässig arbeitenden Herzen am nächsten steht. Die Kräfte des Auges sind sehr verschieden, bei dem einen Menschen unverwüstlich, fast gefühllos gegen alle Angriffe, bei dem andern höchst empfindlich; worauf man genaue Rücksicht nehmen muß. Das Tageslicht ist, wenn es nicht durch Reflectirung von einem weißen, glänzenden, rothen Gegenstande grell gemacht wird, so mild, daß es ein gesundes Auge nicht angreift, unter den genannten Umständen kann es die Ursache heftiger Schmerzen, Entzündungen, Verminderungen des Gesichts und andrer langwieriger Leiden werden, daher wir alle plötzliche Wechsel des Lichts und der Dunkelheit, grelles Sonnenlicht und dessen Reflex an weißen Wänden, Papier, Schneeflächen u. s. w., das Arbeiten an Fenstern, wo dasselbe unmittelbar hereinfällt, Zimmer, welche mit lebhaft rothen Vorhängen, Meublesüberzügen u. s. w. versehen sind, möglichst vermeiden müssen. Am heftigsten und oft schnell das Gesicht raubend wirkt dessen Reflex aus Spiegeln ein. Bewegtes, zitterndes, flimmerndes Licht, z. B. dessen Schein durch bewegte Blätter der Bäume, Gittern u. dergl. beleidigt die Augen ungemein, nicht weniger, das plötzlich entspringt und wieder vergeht, wie der Blitz. Das Mondlicht ist, im Ganzen genommen, wohlthuend, nur darf es nicht zum Lesen oder irgend einer Arbeit benutzt werden,

sonst schwächt es die Augen ausnehmend, ja kann Blindheit herbeiführen. Das künstliche Licht ist für das Auge angreifend, schon deshalb, weil man dabei die Flamme selbst sehen muß, weil es öfter in seinen Bewegungen und Graden wechselt und von ganz andrer Farbe ist als das Tageslicht. Man muß daher so wenig als möglich bei demselben arbeiten, und die Flamme durch einen grünen Schirm verdecken, der aber nicht glänzend seyn darf, weil er sonst das Licht ins Auge reflektirt. Nie lese man bei Licht im Bette. Ueberhaupt verlangt das Auge, wie die Seele, Abwechselung in Arbeiten, und verträgt dann mehr. Lesen greift weit mehr an als Schreiben, besonders wenn das Nachdenken stark dabei angestrengt wird, die feinen weiblichen Arbeiten insgesammt, besonders das Sticken in glänzenden Stoffen, sind wahres Gift dafür und führen oft zur Blindheit, der öftere Gebrauch scharfer Brillen, Vergrößerungsgläser, astronomische Beobachtungen, das Bearbeiten kleiner glänzender Gegenstände, wie bei Goldarbeitern, Uhrmachern, das Arbeiten beim Feuer, sind eben so viel nachtheilige Einflüsse für das Auge, und erzeugen gar bald schwarze Punkte in den Augen, Gesichtsschwäche, krampfhafte Bewegungen der Augenlieder, Thränen der Augen und endlich auch Blindheit. Alles was den Andrang des Blutes nach dem Kopfe befördert, erzeugt auch leicht Augenleiden, daher finden wir bei Hämorrhoidariis so oft rothe Augen, Schwäche und

Empfindlichkeit derselben, daher entstehen bisweilen während der Geburtsarbeit, dem starken Pressen bei hartem Stuhlgange, bei übermäßiger Anstrengung des Geistes und zusammengedrücktem Unterleibe Augenschwäche und schwarzer Staar, wie auch enge Halsbinden und Beinkleider das Ihrige beitragen. Wer ohne Noth eine Brille trägt, ruinirt seine Augen vollkommen, aber auch die, welche Kurzsichtigkeit dazu treibt, sollten weit eher Hülfe beim Arzte suchen, denn die Cur durch Gläser erfordert eine ungemeine Aufmerksamkeit, wenn sie nicht schaden soll, und bleibt unsicher. Nachtheilig sind auch die sogenannten Staub- und Windgläser, weil sie Zugluft um das Auge erregen, dasselbe erhitzen und daher zur Erkältung disponiren, weil das Glas, des Anlaufens wegen, oft abgenommen werden muß. Das Augenbaden ist deshalb gefährlich, weil das zu lange applizirte kalte Wasser dem Auge zu viel Wärme entzieht und es schwächt; besser ist bloßes Ansprützen, oder schnelles Waschen damit. Staub und Unreinlichkeit, scharfe Dämpfe, Zuglüfte führen sehr leicht Entzündungen, ja die letztern nach Erhitzung auch Blindheit herbei. Sehr heilsam ists, die Stelle hinter den Ohren täglich kalt zu waschen. Nie arbeite man im Dunklen, selbst das Wohnen in dunklen Zimmern ist für das Auge äußerst nachtheilig. Auch gewöhne man sich nicht, die zu betrachtenden Gegenstände zu nah vor das Gesicht zu halten, sonst wird man kurzsichtig, so wie im

entgegengesetzten Falle, wenn man sich stets mit ganz entfernten Dingen beschäftigt, wie Jäger zu thun pflegen, weitsichtig, mit dem Uebel, daß man in der Nähe gar nichts erkennen kann; beide Uebel hängen oft bloß von Gewohnheit ab. Höchst rathsam ists, nie ein Augenübel hinhängen zu lassen, weil aus einer scheinbaren Kleinigkeit für dieses zarte Organ leicht das größte Uebel erwachsen kann.

Das Gehör besitzt ebenfalls eine sehr feine Organisation, und ist schwer wieder herzustellen, wenn es einmal verloren gegangen ist. Die vorzüglichsten Schädlichkeiten, welche seine Störung bewirken, sind, mechanische Verletzungen durch Zerreißen des Trommelfells, Verstopfung durch verhärteten Ohrenschmalz, zu tief eingebrachte Baumwolle, chemische Schädlichkeiten, scharfe Wasser u. dergl., endlich, vernachlässigte Entzündungen, schwere Geburtsarbeit, langwierige, schwächende Krankheiten, zu starke Töne, wie Schüsse u. dergl., Erschütterungen des Kopfs, auch gewisse Anschwellungen im hintern Theile des Mundes. Reinlichkeit und Gesundheit der Ohren erfordert ihre tägliche Reinigung, wobei auch das Reiben und Waschen hinter denselben recht wohlthätig ist. Auch gichtische und rheumatische Beschwerden werfen sich bisweilen dahin. Die natürlichen Blattern, die venerischen Krankheiten und vertriebenen Hautkrankheiten sind nicht selten die Ursache von Taubheit. Schwerhörigkeiten lasse man nie hinhängen; im

Anfange sind sie meist leicht, später schwer oder gar nicht zu heilen, und gehen in Taubheit über. Gegen Ohrenzwang ist häufig der Dampf von Chamillen sehr dienlich.

Der Geruch gehört zu den weniger edlen Sinnen, und sein Verlust ist nicht so empfindlich, jedoch bedürfen wir seiner in vielen Fällen. Im Ganzen sind seine Krankheiten selten, und hängen meistens vom vernachlässigten Schnupfen, vom Einziehen scharfer Dämpfe, vom Mißrauch des Schnupftabacks, Erschütterungen oder gar Zerbrechen des Nasenbeins u. s. w. ab. Schnupftaback mit Spießglanz vermischt und aus wohlriechenden Kräutern bereitet, ist noch angreifender als der gewöhnliche. Das Bohren in der Nase mit den Fingern verletzt nicht selten die feinen Knochen derselben, und giebt Gelegenheit zu Polypen, Verlust des Geruchs und Geschwüren. Man vernachläßige daher die Reinlichkeit der Nase nicht und schütze sie vor allen mechanischen und chemischen Schädlichkeiten, wenn dieser Sinn gesund bleiben soll.

Der Geschmack wird zwar bei sehr vielen Krankheiten mit verstimmt, bisweilen ganz unterdrückt, es dauert aber meistens nicht lange und selten geht er verloren, nur etwa in Folge von Schlagflüssen, Lähmungen, bedeutenden Verletzungen der Zunge. Durch sehr scharfe, reitzende Genüsse kann man ihn so verwöhnen, daß er für mildere unempfänglich wird. Weit mehr Berück-

sichtigung verdient die Zunge und die sie umgebenden Theile als Organe der Sprache, und sie sollten vor dem Beginnen ihrer Funktionen möglichst geübt und ihre schwachen Seiten, als Anstoßen mit der Zunge, Stammlen, zu langsam oder zu schnelle, unverständliche Sprache abgeschliffen werden, was man freilich nur durch Uebung erlangen kann. Das Unvermögen, gewisse Buchstaben, meistens k, l, r, auszusprechen, ist Krankheit der Zunge, und läßt sich durch Uebung, oft auch dadurch heben, daß man die Zunge mit 2 Fingern faßt und hin= und herdreht.

Das Gefühl hat seinen Sitz in der Haut, und hängt sehr genau mit dem Wohlbefinden derselben zusammen, wie wir bei sehr vielen Krankheiten bemerken können, wo es entweder übermäßig fein oder abgestumpft wird. Beides kann auch durch lange Uebung und durch völligen Mangel daran, oder durch Abhärtung der Haut herbeigeführt werden und ist, als etwas Unnatürliches betrachtet, ein Gebrechen. Durch Verzärtelung, übermäßige Erwärmung, zu häufigen Gebrauch warmer Bäder, langwierige, besonders das Nervensystem angreifende Krankheiten, öftere Aderlässe, Unordnungen des Monatlichen und andre Krankheiten der Gebärmutter kann das Gefühl zu einer krankhaften Höhe gesteigert werden, so wie im Gegentheil Vernachlässigung der Haut, Unreinlichkeit, Abhärtung derselben durch schwere Arbeiten, Ertragung starker Sonnenhitze u. s. w. das Ge-

fühl abstumpfen, ja wohl vernichten; wenigstens kenne ich mehrere Menschen, welche glühende Kohlen ohne Schmerz in den Händen halten können. Auf beiden Seiten muß man das Uebermaaß vermeiden, welches eines theils Schmerz, anderen Theils Untauglichkeit zu manchen Geschäften mit sich bringt.

Ein sehr wichtiges Moment für Leben und Gesundheit geben die Leidenschaften ab. Sie erweisen sich als eine krankhafte Erhöhung gewisser natürlicher Zustände der physischen Seite des Menschen und müssen als solche schon nachtheilig auf Geist und Körper wirken, und sie thun es nach eben der Art und Weise, aber im höheren Grade, als im gesunden Zustande. Da sehen wir, daß übermäßige Freude tödtet und das Bewußtseyn raubt, indem die sanftere wohlthätig reitzt, erheitert, den Blutlauf beschleunigt, das Gesicht röthet, die Augen glänzender macht, und jede Thätigkeit im ganzen Körper befördert; daß unmäßiger Schmerz, Kummer und Gram die Funktionen unsers Organismus hemmen, die Ernährung herabsetzen, Menschenhaß und Neigung zur Einsamkeit, ja den Wunsch nach dem Tode rege machen, ja auch schneller oder langsamer tödten, während gelindere Grade derselben ähnliche, aber weniger heftige Folgen haben. Ganz dasselbe beobachten wir von dem Zorne, dem Hasse, dem Stolze, Ehrgeitze, im vorzüglichen Grade von der Liebe. Diese, wohl die heftigste aller Leidenschaften, weil sie sowohl

eine körperliche als psychische Seite hat, wirkt im mäßigen Grade der Freude ähnlich, reitzend, erheiternd, mildernd, und führt eine wohlthuende Neigung zur Einsamkeit herbei, die sich auf der höchsten Stufe im Schmerze unerfüllter Liebe, zur düstern Schwärmerei und Melancholie gestaltet, und Selbstmord herbeiführt, so wie bei einem andern Temperamente auch die höchste Wuth und bei einem dritten Narrheit daraus entstehen kann. In den beiden ersten Fällen leidet der Körper am meisten und wird häufig das Opfer derselben.

Alle Leidenschaften berühren zunächst die gemüthliche Seite der Seele oder das Herz, und wirken eben deshalb so bedeutend und schnell auf den Körper ein, es ist ihnen aber, und besonders manchen, wie dem Stolze, dem Ehrgeitze, der Liebe eigen, wenn sie auf eine gewisse Höhe gestiegen sind, die geistige Seite derselben in den Kreis ihrer Wirkung zu ziehen und zuerst ihrer Thätigkeit eine andre auf den jedesmaligen Gegenstand zielende Richtung zu geben, endlich aber den Verstand völlig zu stören und zu annulliren, womit der Wahnsinn gegeben ist. Das Gemüth aber ist eigentlich das, was den Menschen glücklich macht, weit mehr als der Geist, denn man vergleiche nur die Zufriedenheit, die Freude, welche uns das Gelingen einer schweren geistigen Arbeit, eine Entdeckung in der Wissenschaft u. s. w. bereitet, mit der, welche aus dem Genuß der Schönheiten der Natur, aus dem Umgange mit

vertrauten Freunden, aus der Vollendung einer edlen That, ja schon aus der Lektüre eines Schriftstellers, der unser Herz recht anspricht, hervorgeht, und man wird leicht unterscheiden, welche inniger und wohlthuender ist. Daher ist es weit leichter, ohne geistigen, als ohne gemüthlichen Genuß zu leben und sich wohlzubefinden. Man betrachte nur den geistig ungebildeten, aber guten, herzlichen, im Schooße der Natur lebenden Menschen und den kalten, sehr gebildeten, hinter seinen Büchern vergrabenen oder mit dem Dienste des Staats beschäftigten Gelehrten, dessen Herz fast nie in Anspruch genommen wird, den steifen Hofmann, der nie aus dem engen Kreise, in dem er sich bewegt, heraustritt, seinen Willen, seinen Charakter, sein Herz verläugnen und aufopfern muß, und gar keine Leidenschaften hat, und schon das ganze Aeußere wird ergeben, welcher der glücklichere ist. Der Mensch, welcher gar keine Leidenschaften hat, ist beinahe eben so übel daran, als der höchst leidenschaftliche; denn ihm entgehen die schönsten Freuden des Lebens, mithin auch eben so viele Reitze zum Wohlbefinden, er macht sich für andere Menschen ungenießbar, und endlich leidet sein Körper eben so wohl, als bei dem excentrischen Auffluge der Affecten.

Hieraus sieht man leicht ein, wie wichtig es ist, seiner Leidenschaften Herr zu seyn und ihnen nie ein solches Uebergewicht zuzugestehen, daß der Verstand nicht mehr über sie gebieten könnte. Die

Geschichte beweist uns hinlänglich, daß es stets das Eigenthum wahrhaft großer Menschen war, ohne kalt und gefühllos zu seyn, ihr Herz zu beherrschen, und der Gewinn davon ist auch für den Körper unendlich groß. Den Weg, um dazu zu gelangen, zeigt uns die Philosophie in einer richtigen Ansicht von dem wahren Werthe des Lebens und der Erdengüter mit ihren Freuden und Leiden, und die Uebung vollendet, was jene anfängt. Das Temperament kann nicht zum Entschuldigungsgrunde für die dienen, welche sich nicht hinreichend bemühen, ihre Affekten zu zügeln; denn es hängt von der Konstitution des Körpers ab und verändert sich mit dieser von den kindlichen Jahren bis zum reiferen Mannesalter, und ist dem Verstande untergeordnet, mithin kann sein Einfluß auf die Leidenschaften sehr wohl gemäßigt, ja ganz beseitigt werden.

Zweites Kapitel.

Besondere Diätetik der verschiedenen Geschlechter.

Die abweichende Organisation der beiden Geschlechter theilt ihnen große Eigenthümlichkeiten mit, welche besondere Berücksichtigung in unserm Handbuche verdienen, daher ich ihnen diesen Abschnitt widme, um zuerst über das männliche Geschlecht insbesondere zu sprechen.

Den Mann charakterisirt sowohl in körperlicher als psychischer Hinsicht eine Extensität, oder ein Streben nach außen, welches ihm eine ganz andre Wirkungssphäre bestimmt als dem Weibe. Sein Körperbau, die Stärke seiner Knochen, die mehr ausgearbeiteten Muskeln, die Bildung und Funktion seiner Zeugungsorgane, das kühnere, unruhigere Aufstreben seines Geistes, der höhere Grad von Kraft; alles deutet auf seine mehr active als passive Thätigkeit hin, und so zeigt er sich auch schon in früher Jugend wilder, kühner, verlangender, stolzer, zerstörender, mehr das Entferntere als das nahe Liegende suchend, zugleich bedarf er aber zu seiner geistigen und körperlichen Ausbildung weit mehr Zeit, als das Weib, indem er dann meist erst anfängt, sich zum Weltbürger zu bilden, wenn dieses schon im Stande ist, alle Pflichten zu erfüllen, deren es fähig ist.

Die Ausbildung aller der geistigen und körperlichen Kräfte nun, welche die Natur in den Mann gelegt hat, erfordert von dem letztern, daß er die erstern in keiner Art störe, was gar zu leicht und zu oft geschieht, und größtentheils die Ursache der immer zunehmenden Kraftlosigkeit der männlichen Welt ist. In den Jahren der Mannbarkeit entwickelt er sich zur Vollkommenheit, und das, was den Impuls dazu giebt, sind seine deutlicher hervortretenden Zeugungskräfte; denn mit ihnen zugleich erscheint der Bart, die stärkere Baßstimme, die größere Neigung zum weiblichen Geschlecht, die vermehrte Stärke des Körpers und Geistes, der festere Wille u. s. w., lauter Eigenschaften, welche denen abgehen, deren Zeugungstheile in der Ausbildung zurückbleiben, oder durch Kastration verloren gegangen sind. Nun ist es aber unerläßliche Pflicht, diese Zeugungskräfte, welche in dem männlichen Saamen bestehen und jetzt bloß zur Vervollkommnung des eigenen Körpers, nicht aber zur Fortpflanzung des Geschlechts bestimmt sind, ganz für den erstern Zweck aufzubewahren, und auf keine Art zu vergießen. Es ist eine schwere Pflicht, denn der kräftigere Saamen reitzt die Geschlechtstheile zu einer ungewohnten Thätigkeit, welche durch den häufigeren Umgang mit dem weiblichen Geschlechte, der in diesen Jahren meistens beginnt, auch mehr angeregt wird, ja es treten wohl bisweilen Nachts, in Folge wollüstiger Träume, unwillkührliche Saamenausleerun-

gen ein, deren angenehme Reitzung das Verlangen nach willkührlichen erweckt, anderer Umstände nicht zu gedenken, allein die lebhafte Vorstellung von dem unendlichen Schaden, der aus Vernachlässignng derselben entspringt, muß dennoch überwiegen.

Wenn man bedenkt, daß die zu frühzeitige Ausübung der Geschlechtslust das Wachsthum des Körpers und Geistes völlig hemmt, daß dergleichen Personen ein unreifes Ansehen behalten, schwächlich, kränklich, schwach an Verstande, blaß, mager bleiben, das Haar zeitig verlieren, und graues bekommen, und mit jedem Tage schwerer von dem Laster zurückzubringen sind, daß die traurigen Folgen davon auch in das spätere Leben, den Ehestand, gewaltig eingreifen, und die Ursachen von elenden, schwächlichen Nachkommen, Unzufriedenheit zwischen den Ehegatten, Untreue der nicht befriedigten Weiber u. dergl. m. werden, so wird man gewiß vor dem Abgrunde zurückschaudern, in den dieses Laster zu stürzen pflegt Es ist aber nicht bloß der wirkliche Beischlaf mit dem andern Geschlechte, von welchem ich hier spreche, sondern auch jeder andere unkeusche Umgang mit demselben hat mehr oder weniger diese nachtheiligen Folgen, weil dabei entweder auch, durch den Reitz der Phantasie, Saamenausleerungen herbeigeführt, oder doch das Nervensystem in eine höchst angreifende Spannung versetzt wird. Ja, was Viele nicht glauben, selbst das Lesen schlüpfriger Romane und

Gedichte, das häufige Betrachten unzüchtiger Bilder, reitzt nach und nach die Phantasie so heftig, daß sie für andre Gegenstände unempfänglich wird, der Schlaf entweicht, die Verdauung gestört wird, und, in Folge mangelhafter Ernährung, Magerkeit und eine allgemeine Lässigkeit eintritt.

Schrecklicher als beides aber wüthet gegen die Gesundheit die Selbstbefleckung oder Onanie, die eigenhändige Reitzung der Zeugungstheile und Vergießung des Saamens durch Reiben und andere unanständige Berührungen derselben. Dieses furchtbare Laster, wozu böses Beispiel, der erwachende Geschlechtstrieb, zufällige Reitzungen, wie z. B. beim Klettern auf Bäume, beim Reiten, beim Liegen in sehr weichen Federbetten häufig Veranlassung geben, greift noch tiefer in die Gesundheit ein als der zu frühzeitige Beischlaf, weil die Reitzung eine ganz unnatürliche ist und länger, und auf einen weit höhern Grad fortgesetzt, die Phantasie gewaltig dabei aufgeregt werden muß, weil die Gelegenheit dazu beständig vorhanden ist und die immer zunehmende Schwächung die Empfindlichkeit der Theile erregt hat, so daß sie von der geringsten Menge Saamen oder sonstigen äußern Anregungen zu Erektionen und Saamenergießung irritirt werden, weil die Neigung gegen das weibliche Geschlecht meistens dadurch unterdrückt und jeder Gedanke dieser Art auf sich selbst gerichtet ist, und weil diese Unglücklichen ihr Laster, gleichsam wie von einem Wahnsinn besessen, so

lieb gewinnen, daß sie durch keine Vorstellungen, durch keine Leiden davon abzubringen sind und selbst, auf mechanische Art gehindert, sich den verbotnen Genuß zu verschaffen wissen. Daher stürzen sie immer tiefer in ihr Unglück und die Folgen davon sind, ein elender, siecher, ausgemergelter Körper, Falten im bleichen ausdrucklosen Gesichte, matte Augen, Gesichtsschwäche und endlich Blindheit, Verstandesschwäche, allgemeine Schlaffheit der Muskeln, männliches Unvermögen, Magenschwäche, Zittern der Glieder, Rückenmarksschwindsucht, Auszehrung, Lähmungen der untern Extremitäten, langwierige Kopfschmerzen, selbst organische Krankheiten des Herzens, Epilepsie, Blödsinn, heftige Gliederschmerzen u. dergl. m. Im Anfange bildet sich freilich Niemand ein, daß er zu einen solchen Grade von Elend herabsinken könne, und da dieses langsam eintritt, so kommen dergleichen Warnungen gemeiniglich zu spät, mögen sie aber dazu dienen, meine Leser von einem solchen Wege entfernt zu halten, oder zurück zu führen, wenn sie ihn schon betreten hatten. Ein Punkt, welcher gewiß Vielen den Muth raubt von ihrer lasterhaften Bahn umzukehren, ist der, daß manche Aerzte, in der Absicht das Laster recht abschrekkend darzustellen, den harten Ausspruch gethan haben, daß solche Unglückliche keine Heilung von ihren selbst bereiteten Uebeln zu hoffen hätten. Dies ist ungegründet; denn, wenn es auch sehr schwer ist und von Seiten des Patienten selbst durch Fort-

setzung seiner Sünde erschwert wird, eine völlige Heilung zu Stande zu bringen, so ist sie doch möglich und ich mache mich anheischig, jeden solchen Kranken, sobald er nur die Onanie meidet, selbst wenn Blödsinn eingetreten ist, völlig zu heilen, und es ist überhaupt solchen Unglücklichen sehr zu rathen, wenn ihm der Entschluß sich zu bessern durch den natürlichen Reitz erschwert wird, sich an einen geschickten Arzt zu wenden; denn wir besitzen Arzneien, welche diese übermäßige Begierde auf eine unschädliche Weise vermindern.

Ein Uebel, welches in seinen Folgen beinahe mit der Onanie zusammenfällt, sind die unwillkührlichen nächtlichen Saamenausleerungen, die nicht selten in den Jahren der Mannbarkeit junge Leute heimzusuchen pflegen. Wenn sie sehr häufig eintreten, so schwächen sie den ganzen Körper und halten seine Ausbildung zurück. Ihm liegt eine besondere Reitzbarkeit der Zeugungsorgane zum Grunde, welche theils durch diätetische, theils durch Arzneimittel gehoben werden muß, wovon ich die ersteren hier angebe. Vor allen Dingen befolge man nie den Rath gewissenloser Aerzte, diese Beschwerde durch den Beischlaf zu heben; denn abgerechnet die Immoralität dieses Verfahrens, so kann es auch gar nichts helfen, indem doch der Saamen ausgeleert und das Verlangen, diesen Genuß zu widerholen, rege gemacht wird: bleibt auch dann die nächtliche Saamenergießung aus, so hat man auf der andern Seite doppelten Schaden.

Ferner enthalte man sich aller erhitzenden Getränke und Speisen, des Kaffee's, Weines, Doppelbieres, fetter, stark gewürzter Speisen, der Gewürze, besonders des Zimmets, der Chokolade mit Vanille u. s. w., man esse nicht zu spät Abends und nicht viel; man trinke Abends vor dem Niederlegen ein Glas kaltes Wasser, schlafe nicht in Stuben und sehr weichen Betten, sondern lieber auf Matratzen, man lege sich nicht auf den Rücken, besonders gegen Morgen, und hüte sich wohl, früh nach dem Erwachen lange liegen zu bleiben oder gar noch einmal einzuschlafen, da diese Zeit für geile Träume sehr günstig ist. Vieles Reiten, Sitzen auf weichen gepolsterten Stühlen und Sopha's, überhaupt vieles Sitzen, spätes Nachtarbeiten, zu enge Beinkleider sind eben so viele nachtheilige Einflüsse, welche man zu vermeiden hat. Die allzu große Erregbarkeit der Zeugungsorgane kann man durch häufiges Waschen mit kaltem Wasser und das kalte Baden im Flusse einigermaßen beschränken.

Auch im reifen Alter, d. h. nach Verschiedenheit der Constitution, im 25 — 30 Jahre, wo der Körper ausgebildet ist, und selbst, wenn der Geschlechtstrieb stark ist und Befriedigung verlangt, ist der unrechtmäßige Beischlaf unverzeihlich, denn bei wirklichem Ueberfluß an Saamen hilft sich die Natur von selbst, und wir haben unschädliche Arzneien und diätetische Mittel, um den übermäßigen Reitz zu dämpfen; der verbotene Genuß verleitet immer zu mehrerem, und greift, der damit ver-

verbundenen Abwechselung wegen, mehr an als der erlaubte, er setzt uns der Gefahr einer Ansteckung aus, und, von Seiten der Moral betrachtet, so hat doch wohl jedes Mädchen dasselbe Recht, unverletzte Keuschheit von ihrem künftigen Manne zu verlangen, so wie er sie unfehlbar von ihr erwarten wird.

Für den Staat ist es nicht gleichgültig, ob dergleichen Laster getrieben werden oder nicht, denn sie werden die Veranlassung eines elenden, schwächlichen, an Geist und Körper verkrüppelten Menschengeschlechts, sie verbreiten die schrecklichsten ansteckenden Krankheiten, welche bloß durch ein regelmäßiges Leben ausgerottet werden können, und sie entziehen dem Staate eine Menge brauchbarer Bürger; dann endlich, wenn die Kräfte zum Sündigen nicht mehr ausreichen, stellt sich ihnen die ganze Schwere ihres Vergehens um so lebhafter vor, je schwächer und reitzbarer ihr Geist geworden ist, und das führt endlich zur Frömmelei, Wahnsinn und Selbstmord.

Wenn ein Mann vollkommen ausgebildet ist und sein 25 — 27stes Jahr zurückgelegt hat, so ist es Zeit zu heurathen, und er glaube nicht, daß die Verweigerung desselben für ihn vortheilhaft sey, wie manche meinen, die, in der Hoffnung, ein desto gesünderes, kräftigeres und höheres Alter zu erreichen, nie heurathen. Dies ist aber ein schädliches Vorurtheil; denn der Körper bedarf dann wirklich zu seinem Wohlbefinden des ehelichen Umgangs und sein Nervensystem und Geist erleidet bei Ver-

weigerung desselben eine höchst traurige Verstimmung, wie man leicht an solchen Personen beobachten kann. Die beständige innere Unruhe, der Kampf mit dem körperlichen Triebe und der falschen Idee führt allmählig eine düstere Stimmung herbei, die endlich zu einer festen Melancholie übergeht und den Körper natürlich sehr beeinträchtigt. Die Wahl einer Gattin ist eben so wenig in psychischer als physischer Hinsicht gleichgültig; denn von beiden hängt das künftige Glück des Lebens ab. Vor Allem wird darauf zu sehen seyn, daß sie gesund und ihr Charakter rein weiblich sey, denn ein solcher schließt, auch bei nicht eben glänzendem Verstande, doch alle die Tugenden ein, welche zu einem häuslichen Glücke unerläßlich sind, und ein Weib mit einem männlichen Geiste und ähnlichen Neigungen ist nicht geeignet, einen Mann zu beglücken, der den wahren weiblichen Sinn zu achten versteht. Gleichheit der Empfindungen und Harmonie der Seelen stehen diesen zunächst; dann aber darf eine gewisse Gleichheit der körperlichen Beschaffenheit nicht übersehen werden. Obwohl ich überzeugt bin, daß gegenseitige Zuneigung der wichtigste Punkt bei ehelichen Verbindungen ist, so hängt dabei, weil dieselbe nie ganz frei von körperlichen Gefühlen ist, von der Uebereinstimmung des Physischen viel ab, d. h., die stärkere Frau wird den kräftigen Mann besser befriedigen als die schwächere, und umgekehrt; die Misverhältnisse darin können leicht Ursache von Abnei-

gung, Untreue und häuslichem Zwist werden, daher diese Erinnerung alle Aufmerksamkeit verdient.

In der Ehe giebt es ebenfalls manche Punkte, welche der Mann berücksichtigen muß, um seiner Gesundheit und seinem Glücke nicht zu schaden. Gewohnheit macht alles leichter und unschädlicher, so auch den Genuß der physischen Liebe. Wenn er etwa im Anfange, entweder um das Versäumte nachzuholen, oder um Beweise seiner Kraft zu geben, denselben übertreibt, so wird er sich gar bald angegriffen fühlen und seine Gattin besorgt machen, ja er wird diese verwöhnen, und so, wenn ihm dann die Kräfte mangeln, die erste Veranlassung geben, daß sie sich nach fremder Hülfe umsieht. Der übertriebene Genuß läßt einen Ekel nach sich, der gar leicht Gelegenheit zur Unzufriedenheit giebt. Er muß lediglich dem natürlichen, inneren Reitze folgen und nur dann genießen, wenn er sich durch die eigene Kraft dazu bewogen fühlt, nie aber die Neigung dazu durch äußere Reitze, Wein, u. dgl. herbeizuführen suchen, so wie es auch nachtheilig ist, in einer Nacht den Beischlaf mehrmals auszuüben, denn man hat Beispiele, daß daraus Epilepsie, Gedächtnißverlust, u. s. w. entsprungen ist. Ein berühmter Arzt behauptet, es sey am gesündesten den Beischlaf früh auszuüben, wo der Körper durch den Schlaf gestärkt sey, indessen leidet dies Ausnahme bei denen, welche den Tag über anstrengende Geschäfte zu verrichten haben, und man muß auch bedenken, daß der Schlaf die Kräfte wieder her-

stellt, welche etwa dabei verloren gehen. Die sogenannten Stärkungsmittel zur Restauration seiner Kräfte zu brauchen, als Wein, Liqueur, u. dergl. ist ganz unzweckmäßig; Mäßigkeit und gute Nahrung reichen dazu völlig hin. Ferner muß er während dem Monatsflusse der Frau nicht beiwohnen, denn nicht nur er setzt sich dabei manchen Unannehmlichkeiten, Tripper, u. s. w. aus, sondern die Frau ist in Gefahr entzündliche Affektionen der Gebärmutter davon zu tragen. Eben so sollte er während der Schwangerschaft sehr selten und in den letzten Monaten gar nicht den Beischlaf ausüben, weil man Beispiele hat, wo dadurch Wassersucht der Gebärmutter und mehrere damit verbundene Leiden entstanden sind. Alle unbequemen Stellungen beim Beischlafe sind zu vermeiden; von dem Stehen dabei ist bekannnt, daß er eine Schwäche und Schlaffheit in den Hüften erzeugt. Ein gar nicht seltener Fehler, den Ehemänner begehen, ist folgender: um nicht viele Kinder zu bekommen, und doch die physische Liebe nicht zu entbehren, bedienen sie sich der Kondoms oder trennen sich im Augenblick der Saamenausleerung von einander, um so die Schwängerung zu verhüten; allein beides ist eben so nachtheilig als unsicher. Der Kondom kann den Dunst des Saamens nicht aufhalten, und dieser ist, vielen Erfahrungen zu Folge, schon hinreichend zur Empfängniß, bei der zweiten Vorsichtsmaaßregel aber ist doch schon der höchste Grad von Reitzung vorhanden, und daß

dieser Schwängerung herbeiführen könne, beweisen viele Beispiele, wo Empfängniß erfolgte ohne daß der Saamen bis in die Gebärmutter gelangt war, wie ein kürzlich bekannt gewordenes, wo eine Frau bei vollkommen verschlossenen Zeugungstheilen doch schwanger ward, so, daß die letzteren bei der Geburt künstlich getrennt werden mußten. Schädlich ist aber beides, besonders für das Weib, weil die Nichtbefriedigung der aufs Höchste gesteigerten Erwartung und die plötzliche Aufhebung des Reitzes es doppelt verstimmt, da es, vermöge seiner vorherschenden Kinderliebe einen fruchtbaren Beischlaf weit mehr wünscht als der Mann, welcher mehr sein Vergnügen dabei im Auge hat. Hysterische, krampfhafte Leiden, Gemüthsverstimmungen, weißer Fluß, Unregelmäßigkeit des Monatlichen sind häufig die Folgen davon. Doch kann auch der Mann leicht einen Tripper u. s. w. davon tragen. Aehnliche Folgen hat die völlige Vernachlässigung der Frau.

Nicht selten hört man junge Ehegatten, bei übrigens vollkommenem Wohlbefinden, über Unfruchtbarkeit klagen und es ergiebt sich späterhin, daß beide Theile an und für sich nicht, sondern nur in der Verbindung mit einander unfruchtbar waren. Ich kann daher nicht umhin einige Winke darüber mitzutheilen. Daß Furcht, Mißtrauen gegen sich selbst, Ekel, Abneigung gegen einander, oft Ursache der Unfruchtbarkeit seyen, ist bekannt, eben so, daß Schmerz, den die Frau

beim Beischlafe erleidet, dieselbe Folge haben könne, allein es kann auch das Uebermaaß von Begierde entweder beider Theile oder noch mehr bloß des einen die Schuld davon tragen, und nicht selten ist es, daß der Geschlechtstrieb der Frau erst dann rege wird, wenn der des Mannes schon befriedigt ist, in beiden Fällen wird die Schwängerung gehindert. Der Mann muß also hier und dort sich mäßigen, und besonders im letzteren Falle den günstigen Zeitpunkt der Reitzung der Frau wahrnehmen und benutzen.

Anstrengende Geistesarbeiten wollen sich mit dem häufigen Genuß der physischen Liebe nicht gut vertragen, denn die letztere wirkt unläugbar schwächend auf das Gehirn ein, daher muß derjenige, den seine Geschäfte zu jenen nöthigen, diese sehr mäßig genießen, und so ist es auch in den späteren Jahren, wo die Reproduktion des Körpers nicht mehr so rasch von Statten geht, nützlich, diesen Genuß immer mehr zu beschränken, um die Säfte für den eigenen Organismus zu erhalten.

Im zweiten Abschnitte dieses Capitels betrachte ich das Weib in seinen Verschiedenheiten vom Manne und seinen geschlechtlichen Verhältnissen.

Die Natur entzog dem Weibe die größere, extensive Kraft des Mannes, und ersetzte sie ihm durch ein reicheres Maaß an intensiver, womit sie zugleich seinem Charakter eine ganz andre Richtung gab. Kraft besitzt das Weib genug, in mancher Hinsicht, was z. B. Geduld, Ausdauer in

Ertragung der größten Unbequemlichkeiten, ja geistiger und körperlicher Leiden, Entschlossenheit betrifft, oft mehr als der Mann; sie verhält sich aber mehr passiv als activ, und das mußte so seyn, wenn das Weib zu einer stillen, sinnigen, aber immerwährenden Thätigkeit, zu ruhigem, mildem Wirken geschaffen seyn sollte. Auf dieser intensiven Kraft, verbunden mit einen sehr reitzbaren Nervensysteme, und der daraus hervorgehenden geistigen und gemüthlichen Stimmung beruht der ganze weibliche Charakter, Sanftmuth und Geduld, tiefes, inniges Gefühl mit Neigung zu Schwärmerei und Außersichseyn in Freude und Schmerz, lebhafte Phantasie, stille häusliche Thätigkeit mit besonderem Triebe zu Schaffen und zu Erhalten, der aber leicht in übertriebene Oekonomie ausartet, ausgezeichnetes Gefühl für den Anstand, woraus, bei Uebertreibung, Affektation entsteht, stilles Ergeben in die Außenverhältnisse, ein hoher Grad von Religiosität, welche, bei einer falschen Leitung, oft in Pietisterei ausschweift, angemessene Liebe und Zärtlichkeit für Kinder, aber auch, was seinen Grund in ihrem höchst reitzbaren Nervensysteme, ihrer lebhaften Phantasie und dem innigen Gefühle findet, Fähigkeit zu gränzenloser Eifersucht, Rachsucht und Grausamkeit, ja es ist erwiesen, daß das Weib darinne den Mann bei weitem übertreffen könne, eben so wie in der Herzensgüte, Liebe und im Edelmuth. In diesem engen Zusammenhange mit der körperlichen Organisation

sation betrachtet, müssen uns diese, so wie auch andre Fehler, als Leichtsinn, Veränderlichkeit, Untreue, welche dem weiblichen Geschlechte so oft Schuld gegeben werden, der Entschuldigung werth erscheinen. Die beiden letztern entspringen weit häufiger als man glaubt, aus ganz natürlichen Ursachen. Das Weib, welches nicht frei unter den Männern wählen kann, und die Annäherung derselben erwarten muß, auch nicht immer in den Verhältnissen ist, daß es sich so lange von ihnen entfernt halten kann, bis der ihm willkommenste erscheint, tritt in diesem Falle mit Gleichgültigkeit, vielleicht mit Abneigung, in den Ehestand, und ists dann ein Wunder, wenn es bei der Bekanntschaft mit einem andern Manne, der sein Herz anspricht, ihm dasselbe schenkt, dürfen wir es Verbrechen schelten, wenn es ihm dasselbe, ohne Vernachläßigung der ehelichen Pflichten, überläßt? Hatte sich außerdem der Mann ein unwürdiges Betragen gegen seine Frau zu Schulden kommen lassen, so ist sie um so eher zu entschuldigen. Nicht selten liegt auch der Grund der wirklichen Untreue, in der Unfähigkeit des Mannes, Kinder zu zeugen; denn wenn die Frau diesen Zweck der Ehe, welcher ihr weit mehr als dem Manne am Herzen liegt, verfehlt sieht, so entgeht ihr ein großer Theil ihres Glückes, zu dessen Besitz die vorherrschende Kinderliebe sie treibet; oft ist diese Untreue bloß physisch, ohne daß das Herz einen Antheil nimmt. Möchte doch jeder Mann dies genau erwägen und

sein ganzes Verhalten gegen seine Frau durchgehen, ehe er sich zu einem harten Verfahren gegen sie in einem solchen Falle bestimmen läßt.

Die körperliche Verschiedenheit des Weibes vom Manne entspringt aus seinen geschlechtlichen Funktionen, denn die dafür bestimmten Theile bedürfen einen gewissen Raum, und deshalb ist die Unterleibshöhle größer, aber auch zugleich der Sitz eines sehr hohen Grades von Sensibilität, welche die Ursache zu vielen Krankheiten wird. Die größere Zartheit des ganzen Körperbaues, die geringere Muskelstärke sind dem Weibe eben deshalb zugetheilet, damit es weniger versucht werden soll, sich anstrengenden Geschäften zu widmen, bei denen leicht der eigentliche Zweck seines Daseyns beeinträchtigt wird. Genau verbunden mit seiner Organisation ist eine ausgezeichnete Neigung seines Ernährungssystemes zu Bildung neuer Theile, Vergrößerung schon vorhandener, und Erzeugung organisirter, lebender Wesen in sich, wie der Würmer, worauf man bei allen Veränderungen in seinem Leben Rücksicht nehmen muß, vorzüglich in Krankheiten, die dadurch oft gefährlicher werden, als bei Mannspersonen. Die Ausbildung des weiblichen Körpers wird leichter gestört als die des männlichen, weil sie früher und schneller vor sich geht, wo also noch nicht die Festigkeit und Kraft eingetreten ist, als in der Ausbildungsperiode des letzteren, und er nachtheiligen Einflüssen nicht so gut widerstehen kann. Mütter haben daher die

Pflicht auf sich, von Kindheit an den künftigen Beruf ihrer Töchter vor Augen zu haben.

Schon bei dem Kinde sollten sie dafür sorgen, daß der Unterleib auf keine Weise gedrückt und von Kleidungsstücken eingeengt würde, denn auf der Gesundheit desselben und der ihn umgebenden knöchernen Theile beruht das künftige Wohl der Jungfrau und Gattin in allen Verhältnissen; daher muß das Kind auch vor allen Bewegungen und Spielen gehütet werden, die einen nachtheiligen Einfluß auf das Becken und die Ausbildung der Unterleibseingeweide haben können. Schon jetzt muß die Haut des ganzen Körpers vor Erkältungen, Unreinlichkeit, starken Erhitzungen, Verzärtelung in Acht genommen werden, die öfter sich an den Oeffnungen des Körpers umschlägt, nach innen wendet und die Eingeweide eben so wohl überzieht als den äußern Körper. Besonders ist genaue Reinlichkeit der Geschlechtstheile zu empfehlen, da Schweiß und andere Unreinigkeiten dieselben leicht wund machen, und die Kinder zum Reiben und Jucken nöthigen, wodurch nicht selten zu Onanie Veranlassung gegeben wird. Geistige Getränke, Kaffee, Thee sollten ihnen nie gegeben werden, denn die Zeugungsorgane leiden mit dem ganzen Körper darunter, namentlich vom Kaffee, der eine ungemeine Muskel- und Nervenschwäche erzeugt; er ist zum großen Theile Schuld an der Entstehung der Scropheln, der englischen Krankheit, in der Zeit der Ausbildung des

Kindes zur Jungfrau, an Unregelmäßigkeiten in dem Monatlichen, Krämpfen, weißem Fluß, an Unfruchtbarkeit, oder bei der Niederkunft, an Mangel der Wehen, Schwäche und ungewöhnlich heftigen Schmerzen. Wie gut wäre es ferner, wenn diese Kleinen wenigstens so lange nicht geschnürt würden, bis ihr Körper eine gewisse Festigkeit erlangt hätte und die Periode des Ausbruchs ihres Monatlichen vorüber wäre; wie viel wenigern Leiden würden sie in dieser Zeit unterworfen seyn! So nöthig es ist, daß sie von allzustarken Bewegungen zurückgehalten werden, eben so erforderlich ist doch für sie häufige, mäßige Bewegung in freier Luft und Verhütung zu vielen Sitzens mit zusammengedrücktem Unterleibe und Brust, denn dadurch wird der Blutumlauf so sehr gehemmt, die Organe in ihrer Ausbildung beschränkt und die Thätigkeit der Nerven zu wenig geweckt, woraus später sehr oft Verhärtungen im Unterleibe, Mangel an Verdauung, kurzer Athem, Schwindsucht, Herzkrankheiten u. s. w. entstehen. Je mehr sich das Mädchen dem Zeitpunkte nähert, wo der Ausbruch des Monatlichen den Anfang seiner Mannbarkeit andeutet, desto sorgfältiger muß es alles vermeiden, was eine Störung herbeiführen könnte, denn von dem glücklichen Ueberstehen dieser Periode hängt oft sein ganzes künftiges Wohl ab. Da mit diesem Vorgange häufig auch eine Veränderung des Gemüthlichen eintritt, so daß sich entweder eine ausgelassene Lustigkeit, oder eine melancho-

lische Stimmung, Neigung zur Schwärmerei, Insichgekehrtseyn, ein nachdenkliches sinniges Wesen einfindet, welche Zustände bei minder günstigem Verlaufe der Regeln und vernachläßigter Diät der Seele und des Körpers bleibend werden, ja im schlimmsten Falle in wirkliche Geistesverirrung übergehen können, so ist es äußerst wichtig, diesen auf eine schickliche Art entgegen zu kommen, und im ersten Falle eine mehr ernste Behandlung anzuwenden und Zerstreuungen, besonders im Umgange mit dem männlichen Geschlechte entfernt zu halten, im zweiten hingegen durch aufheiternde Gesellschaft, Musik, leichte, abwechselnde Lektüre den trüben Sinn zu verscheuchen, und durch tägliche Bewegung im Freien, Verhütung starker Erhitzungen, z. B. des Tanzens, und leichte, gut verdauliche Nahrung den Eintritt der Periode zu befördern. Starke, anstrengende Bewegungen, wie Tanzen, der Mißbrauch geistiger Getränke, Aerger, Kummer, Schreck können hier den größten Schaden herbeiführen. Einer der allerwichtigsten hierher gehörigen Punkte ist, daß man die Reinheit der Seele solcher jungen Mädchen bewahre, ihre Phantasie, welche gerade jetzt sehr aufgeregt ist, nicht mit unreinen Gedanken und Begierden, schlüpfrigen Bildern u. s. w. erfülle, sie von dem Lesen solcher Romane und Bücher überhaupt abhalte, welche ihre Ideen zu sehr auf Gegenstände richten, die ihnen jetzt noch fremd bleiben sollen, aber bei dem lebhaften Interesse, welches sie

einflößen, sich bald ihres ganzen Wesens bemächtigen. Die dadurch hervorgebrachte Stimmung der Seele trifft mit der schon vorhandenen durch die eigenthümliche, natürliche Reitzung der Zeugungsorgane entstandenen zusammen, und wirkt auf die letzteren oft so nachtheilig ein, daß übermäßige Blutflüsse, zu oft erscheinende Regeln, weißer Fluß und mit diesem Mangel an Ausbildung der Brüste die Folge davon sind. Gar häufig wird dadurch auch ein höchst gefährliches Laster erregt, die Onanie, Selbstbefriedigung oder eigenmächtige Reitzung der Geschlechtstheile durch wollüstige Berührungen, was auf Körper und Geist den nachtheiligsten Einfluß hat. Die Ernährung des ganzen Körpers wird gehemmt, die Haut schlaff und welk, erdfahl, die Augen matt, und bekommen blaue Ringe, die Muskeln erschlaffen, es tritt eine blasse Farbe im Gesicht und allgemeine Schwäche, unruhiger Schlaf, Kopfschmerzen, weißer Fluß, Wundheit an den Geschlechtstheilen, reißende Schmerzen in den Gliedern ein, und, was sehr oft mit Unrecht dem Schnüren zugeschrieben wird, die Brüste bleiben im Wachsthum zurück oder verlieren sich wieder, wenn sie schon ausgebildet waren. Heurathen dann solche Mädchen, so werden sie entweder unfruchtbar, oder ihre Schwäche macht ihnen tausend Beschwerden, und sie sind nicht im Stande zu stillen, wenn sie Kinder haben; sie werden vor der Zeit alt und verfallen. Möchten sich alle vor dem ersten Schritte zu

dieser heimlichen Sünde abschrecken lassen, denn sie wieder abzulegen ist unendlich schwer, und man glaube ja nicht, daß es den Augen der Männer entgeht, wer derselben ergeben war oder nicht. Nicht nur die ganze krankhafte Veränderung des Körpers, namentlich der mangelnde Busen und die Gesichtsblässe macht sie darauf aufmerksam, sondern auch der eigenthümliche Ausdruck von Begierde und Lüsternheit, der sich in ihren Augen stets zu erkennen giebt, verräth die innere Schuld deutlich genug und entfernt die besseren Männer zuverlässig von ihnen.

Es geschieht häufig, daß der erste Eintritt der Periode nicht regelmäßig vor sich geht, daß sie zu sparsam ist, zu selten eintritt, wohl auch eine ganze Zeitlang wieder wegbleibt, besonders, wenn eine die Ernährung störende Krankheit dazwischen gekommen ist, oder auch, daß sie mit krampfhaften Schmerzen im Unterleibe eintritt. Im ersteren Falle kann ich nicht dringend genug vor dem Gebrauche sogenannter treibender Mittel, wie des Baldrians, des Safrans u. dergl. m. warnen, welche, wenn sie zu helfen scheinen, nur durch einen gewaltsamen Reitz auf kurze Zeit nützen, dann aber das Uebel ungestört lassen, ja wohl noch mehr Leiden erregen, so wie es vom Baldrian bekannt ist, daß er reißende, gichtische Schmerzen in den Gliedern und Augenentzündungen erzeugt, die Jahrelang hartnäckig anhalten können. Man lasse im Gegentheil der Natur Zeit,

ihr Werk auszuführen und erwarte von der grö-
ßeren Ausbildung und Fülle des Körpers, der
reichlicheren Ernährung die regelmäßigere Ausson-
derung des Monatlichen; erst dann, wenn nach
längerer Zeit Unordnung darin bleibt und der Kör-
per darunter zu leiden scheint, befrage man einen
Arzt. Bei Krämpfen kann wohl bisweilen Bal-
drian und Chamillenthee nützlich werden, aber nur
nicht in der Menge, in der man ihn gewöhnlich
nimmt; dann ist ein schwacher Aufguß mit sie-
dendem Wasser, von dem man wenige Tropfen
auf Zucker nimmt, hinreichend. Zu lange darf
man aber nie irgend eine Unordnung in den Pe-
rioden hinhängen lassen, weil sie jederzeit den Kör-
per angreift und schwächt. Jedesmal, wenn die
Periode eingetreten ist, befindet sich der Körper in ei-
nem Zustande erhöhter Reitzbarkeit, was sich bei sehr
empfindlichen Naturen sogar durch üble Laune und
ähnliche Gemüthsverstimmungen zu erkennen giebt;
daher ist die größte Aufmerksamkeit nöthig, daß nicht
durch Erkältungen, starke Erhitzungen, Tanzen, Rei-
ten, angestrengtes Singen, Springen, Aergerniß,
lebhafte Affekten u. s. w. Störung hervorgebracht
werde. Ganz besonders nachtheilig erweisen sich
Aergerniß und Schreck, welche oft die Regeln auf
viele Jahre unterdrückt haben. Im Winter ist es
zweckmäßig, in dieser Zeit den Leib durch eine
Binde wärmer als gewöhnlich zu halten. Bei der
äußerst engen Verbindung, in welcher die Brüste
mit den Zeugungsorganen stehen, erfordern auch

sie bei dem Monatlichen Schutz vor Erkältung, so wie überhaupt der Mangel an Bedeckung derselben sehr viel zu künftigen Krankheiten, sparsamer Milchabsonderung und schmerzhaften Leiden beiträgt.

Wenn sich bei den Mädchen die Periode eingefunden hat, so ist es deshalb noch nicht fähig zu heurathen, ja es kann zu seinem größten Nachtheile gereichen, wenn dies zu zeitig geschieht, bevor die Natur vollkommen geregelt und der Körper in einen hinreichend festen Zustand versetzt und ausgebildet ist. So lange ein Mädchen noch wächst, und dies geschieht doch gewöhnlich bis zum 18 — 19 Jahre, bedarf es alle Kraft zu seiner eigenen Ausbildung, und ist nicht geschickt, sie zur Zeugung neuer Individuen zu verwenden, und thut es dies doch, so bleibt sein Körper schwächlich, das Wochenbett greift es weit mehr an als andre ältere, es kommt in Gefahr, sich durch das Stillen eine Auszehrung zuzuziehen, und muß wohl auch erfahren, daß die Kinder unzeitig zur Welt kommen, oder schlecht genährt, schwächlich und kränklich sind. Sie sollten daher nie vor dem 18ten Jahre heurathen, und auch dann finden noch Ausnahmen Statt, welche von der Konstitution und Körperkraft abhängen. Zu spät zu heurathen ist in körperlicher Hinsicht deshalb nicht gut, weil die Theile, welche bei der Niederkunft besonders in Anspruch genommen werden, alsdann zu spröde sind, nicht leicht nachgeben und zu Zerreißungen u. s. w. Gelegenheit geben. Gar nicht zu heurathen ist für

das weibliche Geschlecht fast noch nachtheiliger als für das männliche; denn seine große Liebe für die Kinder und der lebhafte Wunsch, eigene zu besitzen, welcher sich mit dem Mannbarwerden immer stärker einstellt, macht, daß es seinen Beruf für unerfüllt achtet, wenn diesem Wunsche nicht Genüge geleistet wird, und dies erzeugt eine Unzufriedenheit mit sich selbst und allen Umgebungen, die sich bei den meisten unverheurathet gebliebenen Frauenzimmern in den spätern Jahren sehr deutlich an den Tag legt, und den Umgang mit ihnen sehr erschwert.

Der Ehestand bringt eine bedeutende Veränderung im weiblichen Körper mit sich, indem er durch die Schwangerschaft ein ganz neues Leben im Organismus rege macht. So naturgemäß und wohlthätig im Ganzen dieselbe für das Weib ist, so hat sie doch manche Beschwerden in ihrem Gefolge, es entsteht bald Brechen, bald Verstopfung, bald Zahn- oder Kopfschmerzen, bald, und vorzüglich späterhin, hie und da Schmerzen im Becken, Ekel, Neigung zu besondern Genüssen, die sogenannten Gelüste, Heißhunger mit Appetitlosigkeit abwechselnd, Schreckhaftigkeit u. s. w. Die letztere, auf einer gesteigerten Empfindlichkeit des Nervensystems beruhend, ist um deswillen einer der unangenehmsten Zufälle, weil sie häufig die Ursache von dem sogenannten Versehen der Weiber in der ersten Hälfte der Schwangerschaft, (denn in der zweiten ist es nicht mehr so

zu fürchten, weil die Ausbildung des Kindes schon zu weit vorgeschritten ist) wird, dessen Möglichkeit durch zu viele Fälle erwiesen ist, als daß man daran zweifeln könnte. Dies macht es den Schwangeren zur Pflicht, alle Gelegenheiten zu vermeiden, wo sie den plötzlichen Anblick eines abschreckenden Gegenstandes fürchten muß, so wie sie überhaupt wohl thut, wenn sie alle Excesse des Geistes und Gemüthes möglichst meidet, da der künftige physische Zustand des Kindes, so wie der körperliche sich dem der Mutter accommodirt und sie also viel zu seinem Wohl oder Wehe auch dadurch beitragen kann. Außerdem kann der Schreck auch eine plötzliche unzeitige Niederkunft zur Folge haben, nicht selten mit tödtlichem Ausgang. Alle Erschütterungen, starke Bewegungen, schweres Heben und Tragen, Zusammendrücken des Leibes, Herabspringen von Höhen, starkes Heben der Arme über den Kopf, selbst das schnelle Abgleiten von Steinen im Gehen muß möglichst vermieden werden; denn sehr leicht zerreißen dadurch einige Adern und der Blutverlust tödtet das Kind und erregt eine unzeitige Niederkunft; eben so muß Aderlassen, Hunger und Säfteverlust jeder Art aus gleichen Gründen entfernt gehalten werden.

Manche Beschwerden Schwangerer lassen sich durch passende Diät beseitigen. Die Verstopfung hängt oft zum großen Theile vom Mangel an Bewegung ab, so wie auch die an den Füßen erscheinenden angeschwollenen Blutgefäße oder Krampf-

adern; wird durch mäßige Bewegung im Freien der Umlauf des Blutes erleichtert und beschleunigt, so lassen sie oft nach. Will aber die Verstopfung dieser nicht weichen, so nimmt man am besten Klystiere aus Milch und Wasser, wohl auch noch etwas Salz, aber nie aus Chamillenaufguß, zu Hülfe, da dieser heftige Krämpfe erregen kann. Das zu feste Binden der Strumpfbänder trägt auch zu Erzeugung der Krampfadern bei, dagegen ist es gut, wenn einmal deren erschienen sind, eine dünne leinene Binde um das Bein zu legen, oder einen Schnürstrumpf zu tragen, um die weitere Ausdehnung zu verhindern. Der Schnürstrumpf wird aus Leinewand gemacht, die man nach der Form des Strumpfes in 2 Hälften schneidet, vorn zusammennäht und hinten mit Schnürlöchern versieht, damit sie, nach Befinden, fest angelegt werden können. Das Brechen läßt sich, des fortdauernden Reitzes wegen, nicht leicht ganz beseitigen, aber doch durch Verhütung schwerer, unverdaulicher Speisen, jeder Magenüberladung, des Kaffee's, sehr mindern. Folgendes Mittel erweist sich auch sehr heilsam. Ein Tropfen Ipecacuanhatinktur wird mit 2 Quentchen Milchzucker allmählig verrieben und davon nimmt man beim entstehenden Brechen so viel als eine Linse beträgt. Nehmen manche Schmerzen im Unterleibe überhand, so ist es rathsam, sich an einen Arzt zu wenden, nur versuche man hier keine Hausmittel, denn ein Mißgriff kann sehr nachtheilig werden. Gegen die

bisweilen erscheinende wäßrige Geschwulst der Schenkel kann man nicht viel weiter thun, als dieselben mit einer Flanellbinde von unten bis oben einwickeln, denn ganz verschwindet sie nur nach der Geburt. Wenn das Kind stark nach vorn liegt, so entsteht ein sogenannter Hängbauch, den man durch eine Binde unterstützen muß.

Je mehr sich zu Ende des 9ten oder Anfange des 10ten Monates die Niederkunft nähert, desto mehr muß sich die Schwangere vor anstrengenden Bewegungen und Erschütterungen, auch vor dem Fahren auf Steinflaster hüthen, ohne jedoch tägliche mäßige Bewegung im Freien zu entbehren. Die Niederkunft selbst darf man nicht als eine Krankheit betrachten, sie ist aber bei der einen Frau mit mehr Beschwerden als bei der andern verbunden, ja es giebt Weiber, die fast keine Schmerzen dabei haben. Eine ruhige, bequeme Lage im Bett ohne Aengstlichkeit, Umherwerfen und übertriebenes Klagen erleichtert die Sache um vieles: die Kreisende folge den Rathschlägen einer verständigen Hebamme, presse nicht vor der Zeit und raube sich überhaupt nicht die Kräfte durch übermäßiges Pressen und Anstrengen, sie enthalte sich aller erhitzenden Getränke, des Kaffee's, aller Arten von Thee, und wähle zur Löschung des Durstes Wasser mit etwas Himbeersaft. Zu heftiges Pressen und Anhalten des Athems erzeugt leicht einen Kropf und hat auch einen nachtheiligen Einfluß auf die Lungen, kann auch, wenn

bedeutende Krampfadern vorhanden sind, dieselben vergrößern, daher es rathsam ist, die Strümpfe, oder noch lieber Schnürstrümpfe oder Binden während der Niederkunft zu tragen. Nach vollendeter Geburt überläßt sich die Wöchnerin der Ruhe, um Kräfte zu sammeln, es tritt meistens sanfter Schlaf ein, aus dem sie gestärkt erwacht, und dann hat sie weiter nichts zu beobachten, als daß sie einige Tage, so lange der Abgang, der Schweiß anhalten und bis die Milchabsonderung ganz regulirt ist, im Bette zubringt, sich vor Zugluft, Aerger, Schreck u. s. w. hütet, und so bald als möglich das Kind anlegt, was schon einige Stunden nach der Niederkunft geschehen kann. Jede Mutter sollte, wenn nicht unabänderliche Hindernisse, Mangel der Warzen, unbrauchbare Milch, Krankheit, höchste Schwäche es unmöglich machen, ihr Kind selbst stillen, denn abgesehen von dem Kinde, über welches ich im folgenden Kapitel handeln werde, so leidet sie selbst, wenn sie nicht stillt; sie will die Schönheit ihrer Brust nicht beeinträchtigen und zieht sich vielleicht Geschwulst, Verhärtung, Entzündung, heftige, anhaltende Eiterung zu, welche ihr weit mehr Schaden thut; sie will sich eine Bequemlichkeit dadurch verschaffen, will sich nicht von Lustbarkeiten, vom Genuß dieser und jener Speisen abhalten lassen, und dies geschieht nun dennoch, und mit unendlich mehr Gefahr und Beschwerden, weil die Natur eine Krankheit in einem wichtigeren Theile als die Brust, erregt, sie scheut den Schmerz ei-

ner wunden Warze und muß dessen weit mehr und länger ertragen, sie muß nun, den Zufluß der Milch zu mindern, sich eine Menge nährender Speisen versagen und eine kärgliche Diät gefallen lassen, wenn sie nicht heftige Entzündung der Brüste herbeiführen will u. dergl. m.

Das Stillen erfordert allerdings Aufmerksamkeit auf sich um des Kindes willen, auf welches Diätfehler höchst nachtheilig wirken. Die Mutter muß nahrhafte, stärkende Speisen, Fleisch, Eier, Milch, Mehlsuppen, Biersuppen, Sago, Reiß, u. dergl. genießen, aber saure, scharfe, salzige Gegenstände, geräuchertes, fettes Fleisch, Gewürz, Wein, Kaffee vermeiden, sie darf sich weder erhitzen noch erkälten, weder ärgern, noch übermäßig freuen, und überhaupt keinen starken Affekt auf sich einwirken lassen und möchlichst einfach und ruhig leben. Sie muß das Kind an bestimmte Stunden gewöhnen, wo es seine Nahrung erhält und es dann völlig sättigen.

Wenn die Warzen sehr klein sind, so reitze man sie durch Streichen mit den Finger mehr hervorzutreten, man lasse mit einem Milchglase oder einer thönernen Pfeife daran saugen, oder bedecke sie mit einem elfenbeinernen durchbohrten Hütchen, durch welches das Kind saugen kann. Das Wundwerden der Warzen kann dadurch einigermaßen verhütet werden, wenn man sie einige Wochen vor der Niederkunft täglich mit Franzbrandtwein wäscht. Sind sie wund geworden, so kann man sie eben-

falls mit einem Hütchen bedecken, damit sie das Kind nicht unmittelbar berührt, oder ein Paar Mal täglich mit folgender Mischung befeuchten: In drei Quentchen Wasser wird so viel arabisches Gummi aufgelöst, daß es eine dicke Masse giebt und damit 5 — 6 Tropfen peruvianischer Balsam vermischt. Wenn die Milch nicht in gehöriger Menge vorhanden oder zu dünn, wenig nährend ist, so gebrauche man niemals Hausmittel, welche sehr nachtheilig werden können, sondern befrage jederzeit einen Arzt. Die Dauer des Stillens darf sich nicht weiter erstrecken als bis nach dem Durchbruch der ersten Zähne, theils aus später anzugebenden Rücksichten, für das Kind, theils deshalb, weil die Mutter durch zu langes Stillen viel Kräfte verliert, abgemagert und bei übrigens schwächlichem Körper sogar in Auszehrung verfallen kann. Am allerwenigsten ist es zulässig, daß sie bis in die nächste Schwangerschaft stillt, denn erstlich kann das Kind keine gehörige Nahrung bekommen, und zweitens führt der doppelte Angriff auf den mütterlichen Körper gar leicht Abzehrung und die hartnäckigsten Nervenkrankheiten herbei. Bei dieser Gelegenheit kann ich nicht umhin zu erinnern, daß es ganz gegen die Gesetze der Natur und dem weiblichen Körper höchst nachtheilig ist, wenn während des Stillens eine neue Schwangerschaft eintritt; es ist dann nicht zu verwundern, wenn die Weiber vor der Zeit altern. Damit der Leib nicht so aufgetrieben bleibe, ist es gut, ihn

nach

nach der Niederkunft mit einem leinenen Tuche nach und nach immer fester zu binden, damit er sich zusammenzieht. Beim Gewöhnen der Kinder verfährt man natürlich auch allmählig, damit nicht durch den plötzlichen Ueberfluß an Milch in der Brust Entzündung und Vereiterung entstehe.

Nach dem 45sten Jahre tritt eine für das Weib nicht minder wichtige Epoche, als der Eintritt ihrer Regeln ist, ein, nämlich das Zurückbleiben derselben, womit es zugleich seine Fähigkeit, Kinder zu zeugen, verliert. Oft ist dieser Vorgang mit mancherlei Beschwerden verbunden, ehe die neue Ordnung eingeleitet ist, z. B. mit heftigen, oft erscheinenden Blutflüssen, mit starken Kongestionen noch dem Kopfe, allgemeiner Unruhe, Verdrießlichkeit, Schlaflosigkeit, Zahnschmerzen, häufigen rosenartigen Entzündungen, allgemeiner Abmagerung und Schwäche, u. dergl. m. Sobald diese Beschwerden überhand nehmen, so ist es nöthig, einen Arzt zu Rathe zu ziehen, sonst können sie den Organismus aufreiben, in diätetischer Hinsicht aber muß sich das Weib ganz so vorsichtig verhalten als das Mädchen im Anfange der Menstruation. Es vermeide jeden Exceß im Essen und Trinken, im Vergnügen, so wie im Unmuth, entferne Aerger, Gram und alle Leidenschaften überhaupt von sich, mache sich täglich fleißige Bewegung durch Gehen im Freien, trinke viel Wasser, aber durchaus keine geistige Getränke, keinen Kaf-

fee und Thee, nehme von Zeit zu Zeit ein laues Bad, welches die Blutwallungen mäßigt und den Schlaf ruhiger macht, und suche sich durch angenehme Lektüre, viel häusliche Beschäftigung, Musik, freundschaftlichen Umgang den nachtheiligen Eindruck zu verscheuchen, den diese Veränderung auf sein Gemüth macht. Oft werden die Weiber nach Ueberstehung dieser Zeit wieder sehr gesund, nehmen an em bon point und Kräften zu, und verleben ein glückliches Alter. Noch warne ich vor dem auch gegen diese Beschwerden gebräuchlichen Aderlassen, welches dem Körper Kräfte raubt, deren er bedarf, und höchstens auf wenige Tage eine palliative Hülfe leistet, die nur von innern Arzneien dauerhaft zu erwarten ist.

Drittes Kapitel.

Besondere Diätetik der verschiedenen Lebensalter.

So wie der Mensch sich in den verschiedenen Perioden seines Lebens körperlich und geistig ändert, so ändern sich auch seine Bedürfnisse und seine Disposition zu dieser oder jener Krankheit, und die Vorschriften zur Erhaltung seiner Gesundheit während dieser Perioden sollen der Gegenstand dieses Abschnittes seyn.

Das Kindesalter.

Das Kind bedarf von dem Augenblicke seiner Geburt an der größten Aufmerksamkeit und Sorgfalt, da auf seinen sich immerwährend bildenden Körper unzählige Einflüsse wirken, die ihm nachtheilig werden können.

Im Augenblicke seines Eintrittes in die Außenwelt geht eine für dasselbe bedeutende Veränderung seines Aufenthalts an, und es muß sich in einer ungewohnten, fremden Sphäre bewegen, die ihm manche Gefahren droht, welche mütterliche Sorgfalt abwenden muß. Da es bisher noch nicht geathmet hat, so macht die Luft einen starken Eindruck auf seine Lungen, und es muß daher für eine reine, aber warme Luft gesorgt werden, um so mehr, da sein Körper die warme Umgebung des Kindswassers gewohnt war und zu Erkältung sehr

geneigt ist. Deshalb läßt man es nicht lange der Luft ausgesetzt, sondern bringt es sogleich in ein laues Bad, in dem es sanft von der anhängenden Unreinigkeit gesäubert wird, und darauf ins Bett. Es besitzt an und für sich wenig Wärme, daher muß sie ihm von außen mitgetheilt werden und am besten durch den mütterlichen Körper im Bett, wenigstens während der ersten Lebenstage; im Winter nimmt man Wärmflaschen zu Hülfe. Erkältung führt leicht Gelbsucht, Schwämmchen u. s. w. herbei, und ist daher sehr zu fürchten. Seine Augen sind des Lichtes ungewohnt und das plötzliche Einfallen desselben hat oft Entzündung und Vereiterung des ganzen Auges zur Folge, deshalb entfernt man es davon und stellt das Bett so, daß das Licht über die eine Schulter hereinfällt, bedeckt auch den obern Theil des Bettes mit einem grünen Himmel, um den Eindruck noch mehr zu mäßigen, schädlich ist es aber, Tücher unmittelbar über den Kopf des Kindes zu decken, denn diese sammeln die Ausdünstung zu sehr um die Augen an, so wie auch die ausgeathmete Luft, welche beide Augenleiden öfter herbeiführen als man glaubt. Nicht genug kann ich vor dem Mißbrauch der Arzneien, namentlich der Abführmittel bei kleinen Kindern warnen, mit denen immer die Kindermütter gleich bei der Hand sind: es ist eine wahre Sünde, ihnen den Magen damit zu verderben, der ja gesund und rein ist, denn das sogenannte Kindespech geht von selbst fort, weil die

Anfangs dünne Muttermilch es auflöst, und geschähe dies ja nicht nach 10 — 12 Stunden, so kommt man mit einem Klystiere aus Wasser und Milch zu Hülfe, nie aber aus Chamillenthee, Seife oder Salz, welche die noch zarten Eingeweide viel zu sehr angreifen und langwierige, auszehrende Durchfälle erregen können. Häufig geben diese Abführmittel auch Gelegenheit zu dem Wundwerden, welches bei weitem nicht immer von Unreinigkeit, Schweiß oder Schärfe herrührt, und oft wird dadurch langdauerndes Leibschneiden, Schreien, Unruhe und Schlaflosigkeit erregt. Nicht weniger verderblich ist die Art und Weise, wie Viele das Schreien und die Schlaflosigkeit der Kinder zu heben suchen, durch Opium oder Rhabarber. Das erstere bringt nicht selten Lähmungen, Blödsinn, Abzehrung und den Tod zu Wege, das zweite verdirbt die Verdauungskraft und erzeugt Ausschläge; indessen thut es dies nur der Menge wegen, denn in der Gabe von $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{10}$ Tropfen gereicht, befördert es allerdings den Schlaf auf eine unschädliche Weise. Sonderbar ist auch die Idee, als müßten die Kinder die Schwämmchen bekommen: dies ist grundfalsch und nur von dem häufigen Vorkommen dieser Krankheit hergenommen; sie entstehen aus dem Magen, und dürfen daher nicht mit örtlichen Mitteln, Ausstreichen des Mundes mit Rosenhonig oder Abreiben der Zunge mit Zitronensaft oder gar mit einer von Urin feuchten Windel gewaltsam entfernt, sondern

müssen stets mit innern Mitteln gehoben werden. Am besten ists, man verhütet ihre Entstehung durch regelmäßige Diät; denn sie entstehen fast immer von schlechter Milch, Erkältung, schweren, unverdaulichen Nahrungsmitteln, Mehlmus u. dergl. Abführungsmittel helfen gar nichts dagegen, sondern schwächen den Magen noch mehr und unterhalten das Uebel.

Die Nahrung des Kindes muß aus weiter nichts als Muttermilch bestehen, denn so hat die Natur es angeordnet, und diese muß es einige Stunden nach der Geburt bekommen. Sie erfüllt alle Erfordernisse einer für das Kind passenden Nahrung, leert das Kindspech aus, nährt schnell, leicht und ohne den Magen zu beschweren, und befördert das Wachsthum der Knochen, was jetzt besonders nöthig ist. Das hier oft erscheinende Brechen der Kinder unmittelbar nach dem Trinken thut nichts und rührt meistens vom Uebermaaße her. Bisweilen werden Kinder durch verstopfte Nasen oder angewachsene Zungen am Saugen gehindert, worauf Rücksicht genommen werden muß. Man gewöhne das Kind an bestimmte Stunden, wenn es trinkt, und gebe ihm da hinreichend, damit dem Magen Zeit zur Verdauung bleibt. Bald nach dem Trinken darf man das Kind nicht stark bewegen, wiegen, oder auf dem Arme hin und her schaukeln, weil dies leicht Brechen erregt. Außer der Muttermilch dem Kinde noch etwas zu essen zu geben, kann nur dann zulässig seyn, wenn

dieselbe zu dünn, oder zu wenig ist, und nicht hinreichend sättigt, und dann wählt man kein unverdauliches Mehlmus, sondern Bouillon ohne Salz, Ei, Salep, Sago zu Schleim gekocht, wohl auch bisweilen Zwieback oder Franzbrod mit Wasser oder abgekochter, und mit Wasser verdünnter Milch aufgeweicht. Höchst schädlich ist es, Chamillen- Fenchel- und andre Theearten zur Nahrung zu benutzen; denn sie sind sämmtlich Arzneimittel, und machen Leibschneiden, Durchfall, schlaflose Nächte, Unruhe, Schreien, aufgetriebene Leiber, Anhäufungen von Winden, schlechte Verdauung, Abmagerung u. s. w. Eben so ist Kaffee ihnen höchst nachtheilig und giebt sehr oft Gelegenheit zu künftigem schweren Zahndurchbruch, baldigem Schwarzwerden und Ausfallen der Zähne, langwieriger Magenschwäche mit Diarrhoe, an der so manches Kind stirbt, Unruhe, und ganz besonders eine fast unüberwindliche Schlaflosigkeit mit Schreien, so wie er auch das Nervensystem so empfindlich macht und verstimmt, daß man oft ihm allein das immerwährende Schreien der Kinder ohne alle sichtbare Ursache und ihre Grämlichkeit zuzuschreiben hat. Mit jeder Woche wird die Muttermilch dicker, nährender und richtet sich so nach dem wachsenden Bedürfniß des Kindes, daher fremde Nahrung unnöthig ist. Am besten ist's, das Kind so lange zu stillen, bis ein Paar Zähne durchgebrochen sind, denn dieser Zeitpunkt bezeichnet den Willen der Natur, daß nun festere Nahrung erforderlich sey,

und wenn Kinder lange über diesen Zeitpunkt hinaus gestillt werden, so kommen sie in Gefahr, von der englischen Krankheit befallen zu werden, weil die Milch den Knochen eine zu große Menge eines Stoffes zuführt, der früher zur schnellern Beförderung ihres Wachsthumes und der Bildung der Zähne nöthig war, jetzt aber diese Knochen zu weich erhält, so daß sie beim erfolgenden Gehen des Kindes den Körper nicht hinreichend unterstützen, und zu Anschwellungen und Verkrümmungen derselben Gelegenheit giebt. Dann fängt man an, dem Kinde neben der Milch andre Nahrungsmittel zu reichen, um es allmählig daran zu gewöhnen, diese zu vertragen und jene zu entbehren, und entzieht ihm so nach und nach die Brust.

Ist eine Mutter durchaus nicht im Stande ihr Kind selbst zu nähren, so geschieht dies am besten durch eine Amme; doch muß man bei der Wahl derselben mit großer Vorsicht zu Werke gehen und einen Arzt darüber zu Rathe ziehn, denn nicht nur die Milch bedarf einer Untersuchung, sondern die Zähne und der ganze Körper, weil dergleichen Personen nicht selten mit üblen Krankheiten behaftet sind. Oft haben sie Ausschläge auf dem Kopf und andern Theilen an sich, mit denen sie die Kinder sehr leicht anstecken. Ganz besonders muß darauf gesehen werden, daß die Amme wo möglich mit der Mutter zu derselben Zeit, oder doch nicht lange vor oder nach derselben geboren habe; denn sonst paßt die Milch nicht für den

Magen des Kindes und nährt mithin nicht vollkommen gut. Da unbezweifelt mit der Milch nicht nur alle körperliche, sondern auch psychische Eigenschaften von der Amme auf das Kind übergehen, so ist es erforderlich, eine Person zu wählen, bei welcher wenigstens das Gemüth möglichst tadellos, d. h. frei von schlechten Neigungen, von Aergerlichkeit, Zanksucht, ungezügelter Wollust u. s. w. ist; denn das kindliche Gemüth ist für diese weit empfänglicher, als sein Geist für andere, weil sich das erstere zeitiger ausbildet und weit genauer mit der Constitution des Körpers zusammenhängt, der jetzt vorzugsweise genährt wird, und durch den also auch besonders leicht die gemüthlichen Eigenschaften der Amme aufgenommen werden. Somit zugleich muß alles vermieden werden, was die Amme ärgern oder sonst verstimmen könnte, sie selbst muß aber auch jeden Diätfehler verhüten, nichts Saures, Geistiges, Gewürzhaftes genießen, sich nicht erkälten und erhitzen; denn alles dies wirkt auf die Milch, und bringt beim Säugling Verdauüngsbeschwerden hervor. Gut ist es, wenn die Amme auch in Rücksicht des Alters und der Körperkonstitution der Mutter sich nähert, damit der Unterschied zwischen beiden so wenig als möglich auffallend wird. So bleibt gesunde Ammenmilch immer das beste Surrogat der Muttermilch und es ist dadurch schon manches Kind gerettet worden, das, bis zum Skelett ausgezehrt, jeden Augenblick verlöschen zu wollen schien. Ekelhaft und oft

höchst nachtheilig ists, wenn man gestattet, daß die Amme dem Kinde etwas von ihr Gekautes zu essen giebt; denn Krankheiten theilen sich dadurch äußerst leicht mit.

Sollten besondere Abneigung und andere Umstände auch das Stillen des Kindes durch eine Amme unmöglich machen, so bleibt nichts übrig, als das Auffüttern, ist aber bei weitem weniger zweckmäßig und weit seltener von glücklichem Erfolge gekrönt. Zwar ist nicht zu läugnen, daß viele Kinder ohne Brust aufgezogen und gesund und stark werden, aber ungleich mehr gehen dabei entweder ganz verloren, oder werden doch scrophulös, bekommen die englische Krankheit, langwierige Ausschläge, Würmer u. s. w. Nur die größte Sorgfalt in der Wahl, Menge, Beschaffenheit der Nahrungsmittel, der Zeit, zu welcher sie gereicht werden, ihrer Zubereitung u. s. w. macht einen glücklichen Erfolg möglich; denn die Verdauungsorgane des Kindes sind viel zu zart, um irgend eine Speise zu vertragen, welche nicht ganz für ihre Kräfte geeignet ist. Die beste Nahrung würde nun freilich stets abgekochte Milch von einer und derselben Kuh, bei deren Wahl man darauf zu sehen hat, daß sie vollkommen gesund sey, nicht mit kranken Kühen in Berührung komme, daß sie immer dasselbe und gesundes Futter bekomme, und kein Knoblauch darunter gemengt sey, welches Leibschneiden und Durchfall macht. Um nun dem Stufenweisen Zunehmen der Muttermilch

an Nahrungsstoff nachzukommen, giebt man dieselbe Anfangs mit gleichen Theilen abgekochten Wassers verdünnt, und vermehrt etwa aller 8 Tage den Milchgehalt um einen mäßigen Antheil, bis das Kind durch gute Verdauung zeigt, daß es sie ganz rein vertragen könne. Reicht die Milch zur Sättigung nicht hin, so verbindet man damit etwas Zwieback oder hartes Franzbrod, auch wohl etwas Eidotter von Zeit zu Zeit. Dennoch wird man meistens finden, daß die Kinder bei dieser Nahrung bald die Schwämmchen bekommen, zum Beweise, daß auch sie die Muttermilch nicht ersetzt, und alsdann muß sie bis nach Heilung derselben mit etwas Anderm, etwa Hafergrützschleim, Salep, Ei oder Fleischbrühe vertauscht werden. Eben so entstehen bisweilen anhaltende Durchfälle mit Abmagerung und schnellem Sinken der Kräfte, wobei dieselbe Maaßregel zu befolgen ist. An Statt der Milch und abwechselnd mit ihr können auch Bouillon, Reiß, Sago, Salep zu Schleim gekocht, Eidotter mit Zucker benutzt werden; wo möglich vermeide man aber die ekelhaften, mit Semmel und Milch gefüllten Leinwandbeutel, aus denen die Kinder oft, an Statt Ruhe und Schlaf, Leibschneiden, verdorbenen Magen, Unruhe und mannigfaltige Leiden saugen; denn sie werden gar zu leicht sauer, kalt und geben der Verdauung beständig Beschäftigung, die doch auch ihre Ruhezeit finden soll. Dem Kinde darf nie zu viel auf einmal, aber öfter gegeben werden. Das Getränk muß

immer verschlagen seyn: so viel möglich füttere man das Kleine immer zu denselben Stunden, damit eine größere Regelmäßigkeit in seine Verdauung komme, und hüte sich, ihm Verschiedenes unter einander, namentlich vegetabilische Nahrungsmittel härterer Art zu geben; denn diese sind für seinen Magen ganz unbrauchbar, und es ist ganz falsch, wenn manche Leute behaupten, man müsse ein Kind bald an alles gewöhnen; denn wo die körperliche Fähigkeit dazu fehlt, da richtet man mit dergleichen Grundsätzen wenig aus.

Neugeborne schlafen sehr viel, und müssen es, weil ihr jetzt hauptsächliches Geschäft, die Ernährung, in diesem Zustande am stärksten vor sich geht, und in diesem Schlafe darf man sie nicht stören; nachtheilig aber ist die Beförderung desselben durch Wiegen, denn diese schwankende, der eines Schiffes ähnliche Bewegung versetzt das Kind in einen Taumel, einen schläfrigen Schwindel, und wird sehr oft Veranlassung zu Uebelkeit und Brechen, auch gewöhnt sich das Kind leicht daran, und will dann nicht mehr ohne dies Hülfsmittel schlafen. Während des Schlafes hülle man dessen Kopf nicht mit Tüchern und Schleiern ein, verdunkle auch das Schlafzimmer nicht zu sehr, sonst muß es die schon geathmete Luft immer wieder einziehen, was den Lungen nachtheilig ist, und die Augen leiden durch diese und die angehäufte Wärme gar sehr, so wie auch die Entziehung des Lichtes dieselben empfindlich gegen das letztere macht,

so daß sie beim Erwachen und plötzlichen Einfallen des Lichtes leicht Augenentzündung und Schmerzen bekommen; daher muß auch ein Kind nie plötzlich dem hellen Lichte ausgesetzt werden.

Die freie, reine Luft wird sehr bald dem Kinde zum Bedürfniß und muß ihm in reichem Maaße zu Theil werden. Durch Kleider geschützt, gewöhnt es sich auch an rauhe Luft und befindet sich wohl darin, wofür schon der sanfte Schlaf spricht, der gewöhnlich auf Bewegung in derselben folgt. Wenn gleich die Bewegung des Säuglings nur eine passive ist, so darf sie ihm doch nicht entzogen werden; denn wohlthätig bleibt sie immer, und wenn sie in Fahren besteht, so erschüttert sie auch den Körper einigermaßen. Beim Tragen muß darauf gesehen werden, daß die Wärterin die Beine des Kindes nicht schief drücke; denn manches bekommt bloß durch den immerwährenden Druck beim Tragen auf einem und demselben Arme krumme Beine; besser wäre es, die Kinder so auf dem Arme sitzen zu lassen, daß die Beine ganz frei von Druck herabhängen. Die Kleidung des Kindes sey leicht, seine Bewegungen nicht beengend und der Jahreszeit angemessen; das Wickeln ist sehr lästig für sie und auch dem Wachsthume hinderlich, besonders aber der Verdauung nachtheilig, wenn der Unterleib dabei sehr gedrückt wird, und es ist eine ungegründete Furcht, als würden sich die Kinder etwas verrenken, wenn sie ganz frei und leicht bekleidet im Bett oder Wagen lägen. Schon ihr Schreien bei

dem jedesmaligen Wickeln und Anziehen sollte hinreichen, um diese Gewohnheit zu verbannen. Was die Wärterinnen betrifft, so erinnere ich noch, daß es nicht gut ist, alte, abgelebte Personen dazu zu wählen; denn die Kinder verlieren bei ihnen von ihrer Lebenskraft, werden welk, blaß und verfallen oft in Krankheiten, deren Grund nicht in der rechten Quelle gesucht, und mithin häufig nicht gehoben wird.

Das Einimpfen der Schutzpocken nimmt man am besten ein Paar Monate nach der Geburt vor, ehe die Zeit des Zahnens naht. Alles, was gegen diese höchst wohlthätige Entdeckung gesagt wird, ist ungegründet, so bald der Arzt für vollkommen gesunde Lymphe sorgt, und das Kind zu einem Zeitpunkte impft, wo es ganz frei von jedem Uebelbefinden ist; denn mangelt die erste, so trägt sie äußerst leicht die Krankheiten des Subjectes, von dem sie genommen ist, auf das neu geimpfte über, steckt aber schon eine Krankheit im Körper des zu impfenden Säuglings, so wird sie durch diesen Vorgang um so mehr befördert. Nur in einigen Fällen, z. B. manchen Augenentzündungen, kann die Inoculation zum wahren Heilmittel werden.

Gefährlich und oft verderblich für das kindliche Leben wird oft das Durchbrechen der Zähne, wenn es mit heftigem Fieber, Konvulsionen, Millarschem Asthma, Epilepsie u. s. w. in Verbindung tritt, und es ist daher eine genaue Aufsicht auf

die Diät dabei nöthig. Alles, was hier Verstopfung, Erhitzung, Erkältung herbeiführen könnte, muß streng vermieden werden, und einen von selbst entstandenen Durchfall stopfe man ja nicht, da er ein wohlthätiges Bestreben der Natur ist, die Krankheit von den obern Theilen abzuleiten und sie gar sehr mildert. Die Füße muß man warm, den obern Körper kühle halten, die Luft im Zimmer sey rein und kühl, und die Nahrung, wenn das Kind nicht mehr gestillt wird, ganz leicht, jedoch wird Kuhmilch nicht immer vertragen, weil der Magen zugleich affizirt und oft zur Säurebildung disponirt ist. Wenn sich Verstopfung zeigt, so kommt man mit Klystieren aus Wasser und Milch zu Hülfe, nie aber mit Abführmitteln, welche stets eine heftigere Verstopfung hinterlassen als vorher da war. Gegen leichte Konvulsionen leistet oft ein Tropfen Chamillenthee mit etwas Zucker gegeben, sehr gute Dienste, wegen bedeutender Zufälle aber befrage man ja bald einen verständigen Arzt. Laue Bäder, einige Minuten lang gebraucht, dienen gar sehr dazu, die Hitze zu mäßigen und den Schlaf zu befördern.

Mit dem Erscheinen der Zähne hat der Magen gewöhnlich Kraft genug erlangt, um festere Nahrung zu verarbeiten, daher man ihn nun allmählig mit allen nicht schwer verdaulichen Genüssen bekannt machen kann; doch ist es rathsam, noch nicht viel Fleisch genießen zu lassen, weil es einen entschiedenen Einfluß auf die Ausbildung

mehrerer psychischer Eigenschaften hat, die in diesem Alter nicht hervortreten sollen. Vegetabilische Nahrung befördert vorzüglich das Wachsthum des Körpers und sagt den Kindern ungemein zu. Sie müssen sich mit dem Essen an bestimmte Tageszeiten binden und nie Erlaubniß haben, immerwährend etwas zu naschen, sonst ist der Magen in beständiger Arbeit und wird geschwächt, die Verdauung stockt und der Körper wird mager. Ueberladungen des Magens sind bei Kindern jederzeit gefährlicher, als bei Erwachsenen und können tödtlich ausfallen. So viel möglich sehe man darauf, daß die Kinder sich an alle unschädlichen Genüsse gewöhnen, doch mit Ausnahme derer, welche ihnen absolut zuwider sind, wie z. B. Süßigkeiten, denn der erzwungene Genuß derselben hat häufig kalte Fieber, anhaltenden Ekel und Appetitlosigkeit u. s. w. zur Folge. Saure Speisen, Salat, ja den Essig allein lieben Kinder gewöhnlich sehr, man versage ihnen aber das Uebermaaß dieses Genusses durchaus, weil er die Verdauung angreift und blasse Farbe hervorbringt.

Eine vorzügliche Aufmerksamkeit machen die weiblichen Dienstboten nöthig, welche nicht selten kleine Kinder durch leichtfertige Reden und noch mehr durch unanständige, reitzende Berührungen ihrer Geschlechtsorgane zur Selbstbefleckung verführen, und so moralisch und physisch verderben, woran ich um so dringender erinnere, da es ungemein schwer ist, ihnen das Laster wieder abzugewöhnen.

Der

Der Unterricht der Kinder verlangt ebenfalls hier einige Berücksichtigung. Es ist unbestreitbar wahr, daß eine zu früh geweckte und zu sehr angestrengte Thätigkeit des Geistes dem Wachsthum und der kräftigen Ausbildung des Körpers hinderlich ist, welche dann entweder nachtheilig und hemmend auf den Geist zurückwirkt, so daß am Ende der gewonnene Vorsprung wieder verloren geht. Wir sehen daher, daß Kinder mit ausgezeichneten und frühzeitig ausgebildeten Geistesgaben gewöhnlich sehr mager und schwächlich sind, auch nicht selten noch als Kinder sterben, und es wäre mithin sehr zweckmäßig, wenn man bei solchen Kindern den Unterricht um so länger verzögerte, bis der Körper die gehörige Festigkeit erlangt hat; sie holen dann das Verlorne bald ein. Der erste Unterricht sollte bei allen Kindern gleichsam spielend eingerichtet, zur bloßen Gedächtnißsache gemacht werden; denn dies kann am leichtesten ohne Schaden angestrengt werden und nur allmählig sollte man sie zu dem eigentlichen Denken überführen. Schwächliche, kränkliche, sehr reitzbare Kinder müssen erst völlig gesund seyn, ehe man sie dazu anhalten darf. Dann ists vorzüglich nöthig, in ihren Arbeiten oft abzuwechseln, damit der Geist nicht ermüdet wird und die fortgesetzte Anstrengung besser erträgt, und nie lasse man sie bald nach dem Essen im Anfange der Verdauung, zu spät Abends oder gar des Nachts arbeiten; denn, obgleich viele Kinder in öffentlichen Anstalten, da-

von keinen Schaden zu leiden scheinen, so zeigt er sich doch sehr oft später, ganz besonders bei Mädchen, in den Jahren der anfangenden Mannbarkeit.

Nun noch Einiges über die den Kindern eigenthümlichen Krankheiten. Wenn die Eltern an schweren, langwierigen Krankheiten litten, besonders, wenn zu denselben eine körperliche Anlage da war, so haben sie immer zu fürchten, daß die Kinder früher oder später auch daran zu leiden haben werden, und es wird dann um desto nöthiger, alles zu vermeiden, was zur Erweckung des schlafenden Krankheitskeims dienen könnte, und die Kinder den Vorschriften der Diätetik gemäß zu erziehen. Dahin gehören ganz besonders Schwindsucht mit körperlicher Disposition, Hämorrhoidalbeschwerden, Scropheln, Würmer, manche Nervenleiden u. s. w. Die Krankheiten, welche in der eigenthümlichen Konstitution des kindlichen Organismus sehr häufig ihren Ursprung nehmen, sind, die englische Krankheit, die Scrophelkrankheit, die Würmer, die häutige Bräune, der Ansprung und andere Ausschläge, der Keuchhusten, die Hirnentzündung und hitzige Wassersucht. Die drei ersten sind meistens das Erzeugniß einer unpassenden, ungeregelten Diät im Essen und Trinken, und können, bei gehöriger Aufmerksamkeit, verhütet werden. Die Bräune hängt, so wie der Keuchhusten, von der Witterungskonstitution ab und entsteht am liebsten in rauher, naßkalter Luft, oft sehr uner-

wartet schnell in der Nacht, der Keuchhusten auch durch Ansteckung. Dieser letztere ist uns jetzt nicht mehr so furchtbar als sonst, da wir im Stande sind, ihn sehr schnell und sicher zu heilen, oft in 24 Stunden. Die Bräune hinterläßt zwar eine starke Disposition zu ihrer Wiederkehr, doch muß ich bemerken, daß dieselbe zum Theil von den übermäßig und unnöthig großen Gaben Kalomel, die den Kindern gegeben worden und sehr lange im Körper fortwirken, unterhalten wird. Die Gesichts- und Kopfausschläge, die Hirnentzündung und Wassersucht des Kopfs sind in der ausgezeichneten Thätigkeit begründet, welche im Gehirn und seinen Umgebungen Statt findet, daher man die Kinder vor Allem hüten muß, was dieselbe vermehren könnte, vor geistigen Getränken, starken Geistesanstrengungen, zu viel Fleischnahrung, wollenen, sehr warmen Kopfbedeckungen, Unreinigkeit, Erkältung des Kopfs, u. s. w. Nicht selten entsteht nach einem vertriebenen Kopfausschlage Hirnentzündung. Stöße und andre Erschütterungen des Kopfes, Diätfehler u. s. w., sind, wenn sie auch scheinbar ganz unbedeutend sind, die Ursache der Hirnentzündung, die oft verkannt wird; man sollte daher bei jedem Leiden des Kopfs, so bald als möglich, einen Arzt befragen. Die mannigfaltigen krankhaften Zufälle der Kinder sind oft von gar keiner Bedeutung, wenn sie von leichten fieberhaften, rheumatischen, katarrhalischen Affektionen, Leibschneiden u. s. w. ab-

hängen, können aber auch höchst gefährlich werden, und sind daher nie auf die leichte Achsel zu nehmen.

Das Jünglingsalter.

In diesen Jahren nimmt die Thätigkeit des Organismus eine andre Richtung, indem das Gefäßsystem, welches in dem kindlichen Alter vorzüglich im Kopfe regsam war, jetzt in den Organen der Brust lebendiger wird, und die Ausbildung sowohl dieser, als auch des Brustkastens selbst befördert, zugleich aber beginnt eine weit lebhaftere Thätigkeit psychischer Art im Gehirn, vollkommenere Ausbildung der intellectuellen Fähigkeiten, Steigerung der Phantasie, so daß nun Kopf und Brust die überwiegend thätigen Theile des ganzen Körpers sind. Dies gilt von beiden Geschlechtern, und würde für das weibliche von noch größerer Wichtigkeit seyn als für das männliche, wenn bei ihm die geistige Seite so in Anspruch genommen würde als bei dem letztern. Dieser Zeitraum gehört in mehr als einer Hinsicht unter die gefährlichsten des ganzen Lebens; denn die beiden wichtigsten Höhlen des Körpers sind in einem sehr gereizten Zustande, und die dritte, der Unterleib, wird nicht nur durch die erhöhete psychische Thätigkeit, sondern auch dadurch beeinträchtigt, daß er bei den häufigeren sitzenden Arbeiten zusammen gedrückt und die Verdauung gestört wird. Vervollkommnung und Wachsthum des Körpers sind stets mit

stärkerem Zufluß von Säften, vermehrter und beschleunigter Bewegung der Gefäße verbunden, ein Zustand, welcher gar leicht, nach äußern Veranlassungen, in Entzündung übergeht, und daher finden wir diese Krankheit mit ihren Folgen so sehr häufig in dieser Epoche des Lebens. Lungenentzündungen, Herzentzündungen werden leichter, als in früheren und späteren Jahren, durch Erkältungen, starke Erhitzungen von Tanzen, Singen, Laufen, Blasen von Instrumenten u. s. w. erzeugt, daher man sich in Rücksicht dieser Anstrengungen gar sehr vorsehen muß. Eben deshalb ist auch alles zu vermeiden, was allmählig einen heftigen Andrang des Blutes nach der Brust und dem Kopfe erzeugt, z. B. Genuß vieles Weines, starker Gewürze, der Chocolade, ganz besonders des Beischlafes, welcher mit so gewaltiger Erregung des Gefäß- und Nervensystems verbunden ist, daß nicht selten schleichende Entzündungen und organische Veränderungen der Organe der Brust ihren Ursprung darin finden.

In eben diesem Zeitraume des Lebens bildet sich auch die eiternde Schwindsucht am häufigsten aus und zwar entweder in Folge heftiger Entzündungen der Lunge, oder, was öfterer der Fall ist, aus einem blos an Entzündung grenzenden, gereitzten Zustande dieses Organes, der häufig mit leichten, drückenden, hie und da stechenden Schmerzen, einer vermehrten Wärme in der Brust und beengtem Athem anfängt, allmählig sich mit Blut-

spucken verbindet, und wenn dann nicht mit Vorsicht die nöthige Medizin angewendet wird, in chronische Entzündung und Vereiterung der Lungen, oder auch in Blutsturz übergeht, und so das Leben auf die eine oder die andere Weise endigt. Vorzügliche Anlage dazu haben gewöhnlich diejenigen, welche sehr schnell wachsen und eine flache Brust haben, die, welche in ihrer Kindheit an der Scrophelkrankheit litten und nicht gründlich geheilt worden sind, eben so diejenigen, deren Brust durch eine Verkrümmung verschoben und verengert ist, die, welche ein sehr sensibles Nervensystem und ein sehr thätiges Blutgefäßsystem besitzen und an Congestionen nach der Brust leiden, besonders, wenn die Eltern mit eben dieser Krankheit behaftet waren, ferner bildet sich die noch schlummernde Schwindsucht während dem Stillen der Kinder leicht aus, so wie im Gegentheil die schon ausgebrochene oft während der Schwangerschaft ganz zu verschwinden scheint, auch wird sie durch vieles Sitzen mit zusammengedrückter Brust und Unterleibe gar sehr befördert, so wie z. B. bei Nätherinnen, Stubengelehrten dies allein oft hinreicht, um Blutauswurf hervorzubringen. Sehr gern entsteht die Schwindsucht nach den Masern, welche die Brust bedeutend angreifen, besonders wenn sie in den erwachsenen Jahren eintreten, daher man sich in diesem Falle doppelt vor Erkältung in Acht nehmen muß.

Wer daher eine solche Anlage an sich bemerkt,

muß eine sehr strenge Diät beobachten, alle starke Erhitzungen durch Tanzen, Reiten, Laufen, Singen, allen Druck der Brust durch zu vieles Sitzen, Stöße und Fallen auf diesen Theil, den Genuß erhitzender Getränke und Speisen vermeiden, täglich sich mäßige Bewegung in einer reinen freien Luft machen, die nicht durch Staub, vorzüglich von Sand, Dampf und Kohlen, thierischen Ausflüssen u. s. w. verpestet ist, und die Brust durch häufiges Waschen mit kaltem Wasser zu stärken suchen. Viele sind der Meinung, daß Blasen von Instrumenten, lautes Schreien, Singen, Schießen mit Blaseröhren u. s. w. die Brust stärke; dies gilt indessen nur von wenigen Fällen und darf von denen, die an den vorgenannten Beschwerden leiden, nicht ohne Befragung eines Arztes angewendet werden. Mangel an Leibesöffnung erregt leicht Andrang des Blutes nach der Brust und darf daher nicht lange geduldet werden. Dasselbe thun heftige, wiederholte, einwirkende Leidenschaften, und man sagt daher nicht ohne Grund, daß man sich die Schwindsucht durch Aergerniß zuziehen könne, es ist mithin rathsam, sich von denselben so fern als möglich zu halten. Personen dieser Art dürfen Katarrh und Husten nicht auf die leichte Achsel nehmen; denn, wenn sie vernachlässigt werden, so entspinnt sich daraus leicht ein chronisches Uebel, welches am Ende in Schwindsucht übergehen kann.

Zweitens ist aber auch der Kopf, oder vielmehr das Gehirn, in diesen Jahren seinen eigen-

thümlichen Krankheiten unterworfen; denn obgleich der Einfluß von Säften jetzt nicht mehr so lebhaft ist als im kindlichen Alter, so findet sich doch an dessen Stelle eine weit lebhaftere geistige Thätigkeit ein, mit welcher eine starke Reitzung des Gehirns verbunden ist. Rechnet man hierzu, daß in dem Jünglingsalter gewöhnlich die meisten geistigen Arbeiten vorgenommen werden, daß die ohnehin regsamere und durch den geweckten Geschlechtstrieb noch mehr belebte Phantasie durch Lektüre und tausend andre Außendinge gereitzt wird, daß die jetzt gerade am stärksten hervortretenden Leidenschaften verschiedener Art das Gemüth gar sehr in Anspruch nehmen, welches den bedeutendsten Einfluß auf unsern Verstand hat, so liegt es deutlich vor Augen, wie groß hier die Disposition zu Geisteskrankheiten ist. Dazu kommen oft noch äußere Umstände, die nicht von diesem Lebensalter abhängig sind, aber häufig in demselben sich ereignen, z. B. Ausschweifungen mannigfaltiger Art, die den Körper schwächen, Mangel an kräftigen Nahrungsmitteln, der den Körper in seiner Ausbildung zurücksetzt, heftige, nicht befriedigte Leidenschaften, wie Liebe, übermäßige Geistesanstrengungen mit Aufopferung der Nachtruhe u. s. w. was den Menschen schwächt, das Nervensystem aufreitzt und überempfindlich macht, so daß es oft nur eines kleinen Anstoßes bedarf, um den Geist krankhaft zu verstimmen und ihn entweder über seine Schranken hinausschweifen zu lassen, oder die letzteren

zu enge um ihn zusammen zu ziehen und den freien Lauf seiner Thätigkeit zu hemmen. Nicht selten tritt damit noch eine besondere Witterungs-konstitution in Verbindung, welche das ihrige auch zur Vollendung der Geistesstörung beiträgt. Da-hin gehört namentlich ein feuchtes und drückend warmes, schwüles Wetter, wie es oft im Früh-linge vorkommt, wo die Schwüle der Luft einen höchst unangenehmen Eindruck auf den Körper macht.

Phlegmatische Constitutionen, ruhige, leiden-schaftslose Menschen sind der Gefahr, Geistesstörun-gen zu erleiden, am wenigsten ausgesetzt, desto mehr dagegen, feurige, lebhafte, exaltirte, mit sehr re-ger Phantasie und tiefem Gefühle begabte Men-schen, und diese müssen sich bemühen, alle äußern Umstände zu vermeiden, welche die in ihnen lie-gende körperliche und geistige Disposition für diese Art von Krankheiten weiter ausbilden könnten. Sie müssen vor allen Dingen ihre Gesundheit zu erhal-ten suchen und deshalb eine äußerst geregelte Diät beobachten, hitzige Getränke, starke Anstrengungen und Erhitzungen, alle Erschöpfungen ihrer Kräfte vermeiden, nicht des Nachts arbeiten, ihre Phan-tasie nicht durch schlüpfrige Romane erregen und mit Bildern erfüllen, welche sie in einer unnatür-lichen Reitzung erhalten, so wie sie, in eben dieser Absicht, auch sich nicht zu viel mit der Dichtkunst, der speculativen Philosophie, der höhern Mathematik, der Malerei beschäftigen sollten, da dieselben bald

die Phantasie, bald den Verstand vorzugsweise, bald beide zugleich gar sehr in Anspruch nehmen, und Beispiele genug existiren, wo Personen, besonders durch ausschließliche Beschäftigung mit den genannten Gegenständen um den Gebrauch ihres Verstandes kamen. Ihrer Leidenschaften Herr zu werden, ist ein ganz vorzüglich wichtiger Punkt, denn gerade während ihrem Ausbruche ist es am leichtesten möglich, den Verstand zu verlieren, da die höchste Leidenschaft selbst schon mit einer Beschränkung seiner Herrschaft verbunden ist und an Wahnsinn gränzt, und die weniger heftig sich äußernden, aber länger dauernden Affekten, Gram u. s. w. gehen oft so allmählig in Wahnsinn über, daß man es kaum bemerkt, und dies macht sie um desto gefährlicher. Für solche Personen paßt auch ein Klima, wie z. B. in Englands größeren Städten herrscht, nicht; eben so wenig ein von Bergen ringsum eingeschlossener, mit schwerer, drückender, nebelichter, feuchter, zu manchen Zeiten, ja zu einzelnen Stunden des Tages sehr heißer Luft erfüllten Gegend, die der Wind selten oder nie reinigt, sondern vielmehr eine reine, kalte, frische Bergluft, und wenn in der Gegend ihres Aufenthalts durch besondere Umstände eine so ungünstige Atmosphäre erzeugt wird, so müssen sie die angegebenen Vorschriften um desto genauer befolgen, damit sie weniger nachtheiligen Einfluß auf sie äußern kann. Diese Verhaltungsregeln gelten meist nicht für das ganze Leben, da sich mit den Jah=

ren gar vieles im Temperament eines Menschen ändert, aber doch bis in die männlichen Jahre, in einzelnen Fällen wohl auch drüber hinaus.

Eine große Neigung zu entzündlichen Krankheiten, z. B. Brust- oder Lungen- und Herz-Entzündung ist ebenfalls das Eigenthum dieser Lebensperiode, weil das Blutgefäßsystem auf einem hohen Standpunkte der Thätigkeit steht und weit leichter zu einem Exceß derselben gebracht werden kann, als in spätern Jahren. Diese Krankheiten verlaufen hier aus denselben Gründen weit hitziger und sind Gefahrbringender als zu andern Zeiten, gehn auch leichter in chronische Nachkrankheiten über, und verdienen daher wohl, daß man sich vor ihnen so viel möglich hütet, und sie nie, so bald sie sich zeigen, vernachlässigt; wobei auf wenige Stunden viel ankommt. Begünstigt wird ihre Entstehung am meisten durch Erkältung nach starken Erhitzungen, z. B. kaltes Trinken nach Tanzen, Singen, durch Aussetzuntz des schwitzenden Körpers an die kalte Luft, dann aber auch, wiewohl seltener, durch übermäßige Erhitzungen selbst, und endlich von einer sehr kalten, reinen, sauerstoffreichen Luft, daher in einer solchen die übrigen Veranlassungen zu Entzündung um so mehr zu fliehen sind. In den entzündlichen Hautkrankheiten, Masern und Scharlachfieber, haben erwachsene junge Leute, eben dieser lebhaftern Thätigkeit des Blutes wegen, mehr zu fürchten, als Kinder, und es tritt leicht Hirn- oder Brustent-

zündung dazu; sie müssen also doppelt vorsichtig seyn, Erkältungen sorgsam verhüten, und alles entfernen, was das Gefäß- oder Nervensystem reitzen könnte.

Das Mannesalter.

Diese Epoche des Lebens, die wir gewöhnlich vom 30sten Jahre an rechnen, trägt weniger das Gepräge der hohen Sensibilität und regen Empfänglichkeit für jeden äußern Eindruck als der energischen Thätigkeit bei geringerer Reitzbarkeit an sich; das Nervensystem hat nicht an Kraft, sondern nur an Beweglichkeit verloren, das Blut circulirt nicht mehr so lebhaft und bewegt sich vorzüglich in den Organen des Unterleibes träger, daher denn jetzt die Krankheiten der genannten Theile vorherrschen, und Kopf und Brust freier lassen. Die Hämorrhoidalbeschwerden pflegen jetzt besonders gern zu entstehen, und als ihre Vorboten und Begleiter finden sich eine Menge von Krankheitszufällen ein, denen man nicht den Namen ausgebildeter Hämorrhoiden geben kann, in welche sie aber doch früher oder später übergehen. Man irrt sich sehr, wenn man glaubt, daß diese Krankheit nicht vermieden werden könne, oder wohl gar zur Lebensordnung gehöre und die Gesundheit befördere, und ein unverzeihlicher Fehler ist's, wenn man bei den ersten Symptomen derselben schleunigst auf ihren wirklichen Ausbruch hinwirkt. Sie kommen nur deshalb so häufig vor, weil so viele

Eltern sie auf die Kinder übertragen, und diese ererbte Disposition nur zu oft durch schwächende Ausschweifungen, starkes Wein- und Kaffeetrinken, vieles Sitzen, Mangel an gehöriger Bewegung zur wirklichen Krankheit gesteigert wird, und es ist ein Vorurtheil, wenn man glaubt, sie könnten nicht gründlich geheilt werden; denn bei einer zweckmäßigen Behandlung ist dies gar wohl möglich. Sehr häufig verbindet sich mit den Hämorrhoiden, besonders den unausgebildeten, blinden, eine hypochondrische Stimmung, welche alle Lust und Fähigkeit zum Arbeiten, jeden Sinn für Freude benimmt, alle Begebenheiten im trübsten Lichte erscheinen läßt und uns zu höchst unglücklichen Menschen macht.

Auch bei denen Personen, welche keine eigentliche Anlage zu Hämorrhoiden haben, findet sich doch leicht ein Mangel an gehöriger Verdauung, minder guter Appetit, träger Stuhlgang ein, die sonst blühende Farbe des Gesichts fängt nach und nach an zu verschwinden, und die frühere Lebenswärme und Regsamkeit verringern sich. Die Zunge ist nicht mehr so rein als sonst, besitzt nicht mehr den feinen Geschmack, und verlangt deshalb pikantere Genüsse, der Magen fühlt sich von diesem und jenem Nahrungsmittel beschwert, es erzeugt sich Aufblähung, Aufstoßen, Kopfschmerzen, minder guter Schlaf, Morgenschweiß u. s. w.; alles Erscheinungen, welche von dem trägern Umlaufe des Blutes im Unterleibe abhängen.

Ohngeachtet diesen und mehreren andern Beschwerden eine körperliche Veränderung zum Grunde liegt, so beweist doch das Beispiel vieler Männer, welche auch in diesen Jahren vollkommen gesund bleiben, daß durch Aufmerksamkeit und gute Diät die Disposition besiegt werden kann, und dazu will ich die nöthigen Vorschriften hier geben. Einen Theil der Schuld trägt die größere Gemächlichkeit, welche sich Viele in diesen Jahren angewöhnen, das längere Verweilen im Bette des Morgens, das Schlafen nach Tische, die wenigere und minder starke Bewegung, und überhaupt der trägere Gang des Lebens, dem man sich jetzt leicht zu überlassen pflegt; denn dadurch wird der langsamere Blutumlauf begünstigt und das Nervensystem verliert an seiner Reitzempfänglichkeit. Man sollte im Gegentheil die früher gewohnte Lebensweise ununterbrochen fortsetzen, sich recht fleißige Bewegung machen, die Bettwärme nicht lange auf den Körper wirken und denselben erschlaffen lassen, daher man mehr auf Matratzen als Federbetten schlafen und sich keine Lässigkeit in seinem Thun und Wirken gestatten, fleißig frisches Wasser trinken, welches die Unterleibseingeweide reitzt und stärkt, dagegen die warmen Getränke nur mäßig genießen, weil sie den Magen erschlaffen, und den ganzen Körper durch Baden im Flusse zu stärken und zu beleben suchen. Was man in diesem Zeitraume gewöhnlich als ein Stärkungs- und Reitzmittel für den Magen betrachtet, um sich Ap-

petit zu verschaffen, den Wein, sollte man ganz vermeiden, oder doch äußerst selten in kleiner Menge trinken; denn er beschleunigt zwar im Anfange den Blutumlauf, macht thätig, schafft Appetit, aber, wenn diese Wirkung vorüber ist, so erzeugt er auch die entgegengesetzte, welche um so anhaltender ist, je mehr man getrunken hat, und daher ist er ein besonders wichtiges Moment bei Entstehung der Anschwellungen der Adern und des Hämorrhoidalblutflusses. Dieselbe Bewandniß hat es mit dem Kaffee und den Gewürzen, namentlich Zimmet und Pfeffer. Fast alle diese Kranken berücksichtigen unter ihren Beschwerden ganz vorzüglich den trägen, manchmal auch aussetzenden Stuhlgang, wovon sie einen großen Theil ihrer Krankheit herleiten, daher sie Abführmittel gewöhnlich nicht schonen. Ich kann sie aber vor nichts mehr warnen, als vor den letztern; denn sie schaffen nur momentane Hülfe und befördern dann durch die gewaltsame Anstrengung und herbeigeführte Schwächung die Verstopfung noch mehr. Klystiere aus Milch und Wasser können sie zu diesem Zweck am besten benutzen. Außerdem aber ist es nöthig, daß sie sich häufige Bewegung im Freien machen, wenig sitzen, und auch beim Arbeiten abwechselnd stehen, damit der Unterleib nicht immerwährend zusammengedrückt wird, bisweilen reiten, weniger fahren, weil dies öfter Verstopfung erzeugt, mechanische Arbeiten, z. B. im Garten, unternehmen, und leicht verdauliche, nicht blähende Spei-

sen genießen. Sehr wohlthätig ist es, bisweilen kalte Bidetbäder zu nehmen, wobei man nur ein Paar Sekunden lang den untern Theil des Leibes in einer sitzenden Stellung in kaltes Wasser taucht und dann schnell trocknet.

Sehr häufig leiden dergleichen Personen an kalten Füßen, und diese werden die Ursache von mit Verstopfung abwechselndem Durchfall, Congestionen nach dem Kopfe, Wüstheit und Schmerzhaftigkeit des Kopfes, sowohl innerlich als äußerlich, Schwindel, Flimmern vor den Augen, Zahnschmerzen, Magenkrampf u. s. w., daher ist es gut, für gehörige Wärme der Füße zu sorgen, indem man theils dickere Strümpfe trägt, nicht schaafwollene, denn diese machen die Haut sehr empfindlich, schweißig und können schwer wieder abgelegt werden, theils durch fleißiges Waschen derselben mit kaltem Wasser und Bürsten, was den Umlauf des Blutes in der Haut ganz besonders befördert, theils aber auch durch öfteres Wechseln der Strümpfe, denn sobald diese durch den Schweiß etwas feucht werden, kälten sie auch.

Gar oft ist mit den Hämorrhoidalbeschwerden ein höchst beschwerliches Jucken in der Haut verbunden, welches mit den Jahren zunimmt, meistens in der Nacht inkommodirt und den Schlaf verscheucht, und oft nicht den geringsten Ausschlag mit sich bringt. In einigen Fällen hängt dasselbe von dem Tragen wollener Unterkleider auf dem bloßen Leibe ab, oder wird doch davon verschlim-

mert,

merkt, in anderen hat die Witterung bedeutenden Einfluß darauf, so daß es im Winter ausgezeichnet stark, im Sommer gering ist, in noch andern zeigt sich das Uebel nur nach starken Erhitzungen u. s. w. Diese Hautkrankheit gehört, wenn sie schon einige Zeit gedauert hat, unter die hartnäckigsten, daher ich sehr rathe, bei ihrem ersten Erscheinen sogleich einen Arzt zu Rathe zu ziehen. Ohnstreitig ist es unzweckmäßig, dabei wollene Bekleidungen unmittelbar auf der Haut zu tragen, da sie die letztere sehr reitzen und oft Ausschläge hervorrufen, auch zum Schweiß disponiren; man muß im Gegentheil bloß Leinwand dazu benutzen und die Haut so rein als möglich halten. Einigen Einfluß haben darauf auch Salz, Pfeffer, Schweinefleisch, vieles Fett, Käse, welche also vermieden werden müssen. Oefteres Waschen und Baden des ganzen Körpers in kaltem Wasser ist sehr wohlthätig, doch sollte man die Seife davon weglassen, weil das darin enthaltene Salz nachtheilig seyn möchte.

In dieser Lebensperiode stellt sich auch gern die Gicht ein, entweder auf äußere Veranlassungen oder mit den Hämorrhoiden abwechselnd, mit welchen sie ja ohnehin meistens eine und dieselbe Quelle hat. Sie zeigt sich freilich nicht sogleich in völliger Ausbildung, sondern zuerst als Podagra, in einzelnen Gliedern als Reißen, setzt auch wohl eine geraume Zeit aus und läßt die Hämorrhoiden an ihre

Stelle treten, kommt periodisch wieder und setzt sich allmählig immer fester. Es ist sehr wichtig, sie in ihrer Vervollkommnung zu stören und so bald als möglich zu heilen, denn je länger sie gedauert hat, desto schwerer ist sie zu unterdrücken. Dazu trägt eine sorgfältige Diät ungemein viel bei. Der Genuß junger, saurer Weine ist ein wichtiges Moment für diese Krankheit und muß daher gemieden werden. Auch taugen für solche Personen säuerliche vegetabilische Nahrungsmittel nicht, weil sie den Magen schwächen, die Verdauung herabsetzen, und somit die Ernährung der festen Theile in Verfall bringen, ferner die scharfen Pflanzenspeisen, wie Senf, Meerrettig u. s. w., welche die Unterleibsorgane anfänglich reitzen und dann schwächen, und alle erhitzende, gewürzhafte, geistige Genüsse, welche das Blutgefäßsystem sehr in Bewegung setzen und zur Entzündung disponiren, worin doch endlich das Wesen der Gicht besteht.

Nicht weniger müssen diejenigen, welche Anlage dazu in ihrem Körper bemerken, vorzüglich, wenn die Eltern daran litten, Zugluft, feuchte, kalte Luft, schnelle Abkühlung nach Erhitzung vermeiden, denn diese Einflüsse reichen oft allein hin, wenn sie häufig einwirken, rheumatische, langwierige, den gichtischen höchst ähnliche, Zufälle zu erregen, um so mehr, schon vorhandene zu unterhalten und zu verstärken. Das Sitzen auf feuchtem Erdboden erregt sehr leicht Anfälle des

Uebels, oder treibt es von äußern Theilen nach innen und bringt so leicht eine Darmentzündung zuwege, die nicht selten tödtlich ausfällt, oder erzeugt Hüftschmerzen, die Rose, gichtische Kopfschmerzen u. s. w. So müssen sie auch sorgfältig vermeiden, daß ihnen nach einer Erhitzung der Schweiß auf der Haut erkalte, oder daß nach einer Durchnässung, wie z. B. vom Regen, die Feuchtigkeit auf der Haut verdunste; denn beides bringt gar leicht Erkältung und gichtische Beschwerden hervor. Deshalb leiden auch die Personen, welche viel im Wasser zu thun haben, Fischer, Jäger u. s. w. häufig an gichtischen Schmerzen, entweder bloß in den Beinen, oder auch an allen Gliedern.

Magenüberladungen, welche überhaupt in diesen Jahren nicht so leicht vertragen werden als früher, sind für Candidaten der Gicht doppelt nachtheilig, weil jede neue Entkräftung der Unterleibsorgane, von denen die Gicht so häufig ausgeht, nothwendig mit einer Verschlimmerung der letztern verbunden ist. Es ist aber leicht, diesen Fehler zu begehen, weil nicht selten einem Ausbruche der Gicht ein ungewöhnliches Wohlbefinden, allgemeine Aufgeregtheit und sehr starker Appetit voraus geht, wovon man sich nicht täuschen lassen darf; denn seine völlige Befriedigung beschleunigt die zu erwartende Krankheit und macht sie heftiger.

Sogenannte Verschleimungen finden wir in diesen Jahren auch häufig, weil die langsamere

Cirkulation des Blutes und das weniger rege Leben des Nervensystemes sich in denjenigen Organen am meisten dokumentirt, welche ohnehin nicht zu den belebtesten gehören, wie eben die Schleimhäute, welche den Kanal der Eingeweide überziehen. Sie sind entweder in Wiederaufnahme des schon vorhandenen Schleimes nicht thätig genug, so daß er sich anhäuft, oder sie verarbeiten den ihnen zugetheilten Nahrungsstoff nicht hinreichend, so daß er auf der niederen Stufe des Schleimes stehen bleibt, und daher findet sich theils in dem Unterleibe, und wohl auch bisweilen im Schlunde eine ungewöhnliche Quantität von Schleim angesammelt, welcher durch den Stuhl und Auswurf mit ausgeführt wird, und gewöhnlich mit Mangel an Appetit, fadem Geschmacke im Munde u. s. w. verbunden ist. Erzeugt sich dieser Schleim in den Lungen und den Aesten der Luftröhre, so bemerkt man eine gewisse Engbrüstigkeit, ein Röcheln beim Athemholen, öfteres Hüsteln mit Schleimauswurf. Wenn auch diese Zustände im Anfange keine Gefahr bringen und lange ertragen werden, ohne die Gesundheit völlig zu zerstören, so sind sie doch mit Kräfteverlust verbunden, stören die Ernährung des Körpers, und gehen, wenn einmal fieberhafte Zustände dazu treten, sehr schnell in wirklich bedenkliche Krankheiten über. Im Keime sie zu ersticken und die Neigung dazu durch genaue Diät zu beschränken, ist daher das Beste, was man thun kann. Außer den früher schon gegebenen

Regeln, welche hier auch gelten, führe ich noch folgende an. Man vermeide erschlaffende, zarte, schleimige, weichliche Nahrungsmittel, als Kalbfleisch, Tauben, Lamm-, Schweinefleisch, die schleimigen Gemüse, Semmel, Kuchen, Fische, die wäßrigen Suppen, und wähle an ihrer Statt eine recht kräftige Nahrung, die den Magen in starke Bewegung setzt und einen Nahrungsbrei abgiebt, welcher wenig Neigung besitzt, in Schleim überzugehen, wie ausgewachsenes Rindfleisch, gekocht oder gebraten, gutes, reines Roggenbrot, Suppen von kräftigen Fleischbrühen, mageren Schinken, Wildpret, mitunter Meerrettig, etwas Senf, von Zeit zu Zeit Zwiebeln in geringer Menge, weil sie blähen, Sallate und überhaupt säuerliche Genüsse, welche diesen Personen sehr zusagen, den mangelnden Appetit wecken und den Darmkanal reitzen. Saure Kirschen sind ihnen meistens eine willkommene und sehr heilsame Frucht, welche ich, so wie die Weintrauben, gegen diese Art von Unterleibsbeschwerden aus Erfahrung empfehlen kann. Bei großer Sonnenhitze ist es auch zweckmäßig, viel frisches Wasser, wohl auch mit etwas Zucker, Himbeersaft, Zitronensaft versetzt, zu trinken, weil diese den nachtheiligen Einfluß der Hitze etwas mäßigen, und zur Verhütung fieberhafter Zustände beitragen, welche sich so gern hier einfinden.

Gicht und Hämorrhoiden wechseln bisweilen mit der Steinkrankheit, oder lassen diese ganz an ihre Stelle treten; daher sey derjenige, welcher

sich von den ersteren Beschwerden befreit fühlt, und an Statt ihrer trüben, mit Sand oder sogenanntem Gries vermischten Urin bemerkt, welcher auch wohl am Rande des Nachtgeschirres röthliche Krystallen ansetzt, vorsichtig, frage bald einen Arzt um Rath und hüthe sich vor Weine, schwerem Biere, Käse und langem Verhalten des Urines.

Alle die genannten Beschwerden treten nicht sogleich mit dem Anfange des männlichen Alters ein, sondern nur allmählig im Verlaufe desselben und werden nach und nach hartnäckiger, verbinden sich mit mehreren und bilden so endlich eine vollkommene Krankheit, die frühern Jahre dieses Alters aber sind eigentlich die Zeit, in welchen man den größeren spätern Uebeln vorbeugen kann, was ich meinen Lesern dringend ans Herz lege.

Das Greisenalter.

Dies ist der Zeitraum der Schwachheit und des zu seiner Kindheit zurückschreitenden Lebens, und mit ihnen gehen mancherlei Störungen des Wohlbefindens Hand in Hand, die entweder natürliche Folgen der allgemeinen Schwäche oder wirkliche Krankheiten sind, und um so eher eintreten, je weniger man früher die diätetischen Vorschriften befolgt hat, welche ich hier mitgetheilt habe. Um die von Schwäche abhängigen Zufälle so lange als möglich entfernt zu halten und von Zeit zu Zeit zu mindern, wie z. B. die Abnahme

der Sinnesverrichtungen, der Muskelkraft des Gedächtnisses, muß man die noch übrigen Kräfte schonen und sparsam damit umgehen. Der Greis muß sich mehr körperliche und geistige Ruhe gönnen als der Mann, er bedarf mehr Schlaf, und muß ihn öfter genießen, wenn er ihn nicht auf einmal hinreichend lange genießen kann. Wenn er sich anstrengt, so sey es nicht anhaltend, er ruhe öfter aus und wechsle in seiner Arbeit ab; er esse nicht so viel auf einmal als sonst, aber öfter, denn der Magen verdaut jetzt nicht mehr so vollkommen und erschöpft seine Kräfte schneller; genießt man daher zu viel auf einmal, so wird kein ausgearbeiteter Speisebrei bereitet und die Ernährung leidet. Er suche so viel als möglich Erheiterung für sein Gemüth; denn diese ist eins der kräftigsten Mittel die sinkenden Kräfte aufrecht zu erhalten und die Würze des Lebens. Die Vergnügungen dürfen nur nicht rauschend, angreifend und schlafraubend seyn, sonst bringen sie eben so viel Schaden, als unter entgegengesetzten Umständen Nutzen. In diesen Jahren kann es weit eher gestattet werden, ein Glas Wein zu trinken, als früher, ja es wirkt als ein wohlthätiges Stärkungsmittel auf den Körper, wenn er dessen nicht schon gewohnt war, und dient also dazu, die Lebensfunktionen zu befördern. Die Wärme ist ebenfalls ein unerläßliches Bedürfniß für dieses Alter, weil die trägere Cirkulation des Blutes weniger innere Wärme bereitet, und am wohlthätigsten er-

weist sich die Sonnenhitze, die weit durchdringender und erquickender ist als die künstliche, wozu natürlich auch die Luft beiträgt, die in Verbindung mit derselben auf den Körper wirkt. So hat sich auch in vielen Fällen das Waschen des ganzen Körpers mit Brandtwein sehr wohlthätig bewiesen, nicht weniger das tägliche Bürsten oder Reiben der Haut mit warmen leinenen Tüchern.

Man kann sich leicht denken, daß in diesem Alter und eben der schon genannten Schwäche halber der Körper ausgezeichnet empänglich für äußere Krankheitsreitze, z. B. Erkältung, ist, und muß ihn daher mit doppelter Vorsicht dagegen schützen. Jede Krankheit, welche jetzt entsteht, greift den Organismus mehr an, wird leichter gefahrbringend und schwerer heilbar, als in frühern Jahren, und daher muß der Greis auch scheinbar geringe Unpäßlichkeiten nicht hinhängen lassen, sondern recht bald Hülfe dagegen suchen. Wenn auch wirklich die eine oder die andere unbedeutend ist, so zieht sie doch leicht eine zweite nach sich, und wird in dieser Verbindung gefährlich.

Ein sehr beschwerliches Uebel, an welchem alte Leute gewöhnlich leiden, ist der Schwindel, der aus Schwäche des Gehirnes entspringt, und sie oft in die Verlegenheit setzt, daß sie beim in die Höhe= oder Seitwärts=Sehen taumeln, ja wohl gar fallen. Das Uebel kann bei einer guten Behandlung oft gehoben werden, nicht selten reichen schon diätetische Maaßregeln dazu hin, we=

nigstens tragen sie ungemein viel dazu bei, die Heilung zu beschleunigen. Häufiges Waschen der Stirne und der Gegend hinter den Ohren, des Nackens mit frischem Wasser, in welches man bisweilen ein Paar Tropfen eau de Cologne mischt, die Vermeidung anstrengender Geistesarbeiten, der hinreichende Genuß des nächtlichen Schlafes, eine reine unverdorbene Luft, die vorzüglich nicht mit Kohlendampf geschwängert seyn darf, leisten sehr gute Dienste dagegen. Man halte die Füße immer warm, damit das Blut nicht nach dem Kopfe steigt, vermeide blähende Speisen, schweres Bier, welches sehr ins Blut geht, geistige Getränke, welche aber in dem Falle gestattet sind und zur Stärkung dienen, wenn der Schwindel nicht vom unverhältnißmäßigen Andrange des Blutes, sondern bloß von Nervenschwäche abhängt. Rathsam bleibt es immer, bald einen Arzt darüber zu befragen; denn sehr oft ist der Schwindel nur der Vorbote eines andern Uebels, welches in diesem Alter häufig vorkommt, nämlich des

Schlagflusses, der nicht selten das Leben plötzlich endigt. Das Gehirn verliert im hohen Alter mit dem ganzen Nervensystem an Energie, und giebt Eindrücken von Außen leichter nach. Wird jetzt das Blut in eine ungewöhnliche Bewegung versetzt, sey es durch Leidenschaften, durch körperliche Anstrengungen, durch geistige Getränke u. s. w., so reicht oft seine lebhaftere Bewegung und die größere Anhäufung im Gehirn hin, um

Schlagfluß zuwege zu bringen, oder wird das Gehirn durch einen Fall, Stoß, erschüttert, wirkt eine heftige Kälte auf den Kopf ein, oder erfährt man eine unerwartete geistige Einwirkung, so kann sogleich ein Schlagfluß die Folge davon seyn. Je mehr ein Mensch in diesen Jahren schon durch Schwindel vor einem zu fürchtenden Schlagfluß gewarnt ist, desto mehr muß er auch auf die Diät Rücksicht nehmen, und dem Uebel vorbeugen. Er nehme sich also vor allen heftigen Gemüthsbewegungen, sie mögen trauriger oder freudiger, erregender oder niederdrückender Art seyn, in Acht, er untersuche genau, ob der Wein ihm Andrang des Blutes nach dem Kopfe, Schwindel und Schläfrigkeit verursacht und meide ihn in diesem Falle, er benutze alle schon bei dem Artikel, Schwindel, mitgetheilten Vorschriften mit doppelter Genauigkeit, halte den Kopf kühl und die Füße warm, den Unterleib frei, daß keine Verstopfung eintrete und das Blut nach den obern Theilen treibe, liege des Nachts mit dem Kopfe hoch, setze sich nie auf die kühle, ausdünstende Erde, lasse in seinem Schlafzimmer keine Blumen und andre stark ausdünstenden Gegenstände, sonst könnte ihn während des Schlafs der Schlag rühren; halte sich nicht lange in Zimmern auf, welche mit Kohlendampf und üblen Gerüchen verunreinigt oder zu heiß sind, und hüte sich sehr vor dem schnellen Wechsel der Kälte und Wärme. Mit Fußbädern muß man sehr vorsichtig umge-

hen; denn sie bringen bei manchen Personen Andrang des Blutes nach dem Kopfe, bei andern Ohnmachten und Schwäche durch zu schnelle Ableitung vom Gehirn hervor, und beides könnte unter diesen Umständen nachtheilig werden. Noch gefährlicher ists, wenn man glaubt, durch Aderlässe einem Schlagflusse vorzubeugen; denn die dadurch erregte Schwäche könnte denselben um desto eher herbeiführen.

Auch an einer gewissen Art von Harnbeschwerden, die aus Schwäche der Blase entspringen, leiden bejahrte Personen oft. Sie bestehen darinne, daß beim Wasserlassen der Urin zögert, ehe er ausfließt, und in einem matten Strahle zum Vorschein kommt, auch nicht vollkommen ausgeleert wird, wobei die Patienten immer den Unterleib stark einziehen müssen, um die Blase mechanisch zusammen zu drücken. Oft giebt das lange Verhalten des Urins eine Veranlassung dazu, indem es die Blase übermäßig ausdehnt und lähmt, was man also streng vermeiden sollte. Man kann diese Beschwerde abhalten und erleichtern, wenn man das Kreutz, die Gegend des Mittelfleisches und die Geschlechtstheile öfters mit recht frischem Wasser wäscht, oder auch die schon angegebenen Bidetbäder braucht. Auch wird das vollständigere Ausleeren des Wassers dadurch erleichtert, wenn der Patient während desselben die Vorhaut stark zurückzieht. Harntreibende Mittel darf man

nicht brauchen, weil sie die Blase noch mehr schwächen und mithin das Uebel vermehren.

Was die bei sehr alten Leuten gewöhnlich eintretenden Magenbeschwerden, den Mangel an Verdauung, betrifft, welcher theils von der abnehmenden Kraft der Unterleibseingeweide, theils von dem Mangel der Zähne und einer hinreichenden Zermalmung der Nahrungsmittel abhängt, so ist es nöthig, ihnen dadurch zu begegnen, daß man nicht viel auf einmal, aber öfter ißt, um dem Magen jedesmal Zeit zur gehörigen Verdauung zu lassen, daß man die Nahrungsmittel hinreichend verkleinert, um die fehlenden Zähne zu übertragen, und daß man lauter kräftige Dinge, wie Rindfleisch, Bouillon, genießt, welche den Magen zur Verdauung reitzen, ohne ihn zu beschweren. Die sogenannten zarten Speisen, Kalbfleisch, zahmes Geflügel u. s. w. belästigen den Magen, und taugen hier gar nicht.

Zweite Abtheilung.

Diätetik für Kranke.

Wenn schon im gesundem Zustande des Menschen ungemein viel von seiner Diät abhängt, so ist dies noch weit mehr der Fall, sobald sich irgend eine Krankheit einfindet. Diese macht den Körper noch weit empfänglicher für jeden nachtheiligen Eindruck, und der letztere wird allemal, wenn er auch noch so gering scheint, eine Verschlimmerung des Uebels hervor bringen und die Wirkung der Medizin stören. Ein Patient muß daher nicht nur doppelt genau die im Allgemeinen gegebenen Vorschriften für die Gesunden beobachten, sondern auch noch Folgendes beherzigen. Da die Medizin jedesmal durch solche Einflüsse beeinträchtigt oder ganz aufgehoben wird, welche irgend einen arzneilichen Einfluß auf den Körper haben, sollte er auch nur gering seyn, so muß während dem Gebrauch der Arzneien alles entfernt werden, was einen dergleichen haben könnte, mithin ganz unerläßlich, Kaffee, selbst der Geruch desselben, Wein, Thee jeder Art, starke Biere, alle Gewürze, Chocolade mit Gewürz,

alle Säuren, Zitronen, Salate u. dergl. m., alle starke Gerüche von Blumen, Parfümerien, Kohlendampf, Schwefeldampf, der Rauch ausgelöschter Lichter, die parfümirten Zahnpulver und Mundwasser, ganz vorzüglich der Geruch des Kampfers, welcher fast alle Arzneien unterdrückt. Ferner unterlasse er alle Anstrengungen, die entweder den ganzen Körper oder das besonders leidende Organ stark erhitzten, entkräfteten, zum Schweiß disponirten, Laufen, Reiten, Tanzen, Singen, Fechten, Schwimmen; er hüte sich vor Erkältung, Zugluft sorgfältig; vermeide Gegenden, wo stehende Wasser, Sümpfe mit faulen Ausdünstungen, verwesende animalische Körper befindlich sind; genieße aber täglich, sobald es seine Krankheit einigermaßen erlaubt, die frische Luft in Verbindung mit mäßiger, nicht ermüdender Bewegung, denn dies befördert die Wirkung der Medikamente ungemein.

So wie gewisse Arzneien nur bei manchen Temperamenten wirksam sind und bei entgegengesetzten nichts ausrichten, so sind auch Gemüthsbewegungen jeder Art im Stande, die Wirkungen der Medizin zu unterdrücken oder nachtheilig umzustimmen, und der Kranke, welcher auf diese Wahrheit keine Rücksicht nimmt, darf sich nicht wundern, wenn seine Heilung verzögert wird. Schon heftige Freude und andre angenehme Affekten treten der Arzneiwirkung in den Weg, die entgegengesetzten aber, Aerger, Zorn, Gram thun es

noch in weit höherm Grade, und dann immer noch zum geringsten Nachtheile des Kranken, wenn sie dieselben ganz unterdrücken, denn oft erhöhen sie sie um ein Bedeutendes und erregen so dem Kranken die unangenehmsten Zufälle. Man halte sich also während dem Gebrauch von Medizin in einem recht gleichmäßigen, ruhigen Gemüthzustande und entferne jede Gelegenheit zu Störung desselben. Einige Arzneistoffe erfordern sogar, daß man unter einigen Stunden nach dem Einnehmen nichts geistiges arbeite, und erregen, im Falle, daß dies geschieht, Kopfbeschwerden. Hat man Abends vor Schlafengehen eingenommen, so darf man durchaus nicht mehr im Bette lesen, oder sonst etwas Anstrengendes denken, sonst stört man diese Wirkung. Unter 2 Stunden nach dem Einnehmen genieße man nie etwas. Das Tabackrauchen scheint seltner einen beeinträchtigenden Einfluß auf die Arznei zu äußern, daher es wenigstens bei den meisten Arzneien in mehreren Stunden nach dem Einnehmen erlaubt seyn kann.

Musik bringt einen sehr verschiedenen Effekt bei Gesunden und noch mehr bei Kranken hervor, und kann für die letzteren sowohl heilsam als nachtheilig werden, wenn man die Art derselben falsch wählte. Jemehr sie mit dem jedesmaligen Gemüthszustande übereinstimmt, desto besser wird sie die Wirkung der Arznei befördern, desto wohlthätiger dem Kranken erscheinen, und desto mehr zu seiner Genesung beitragen. Sie gehört daher

mit zu den diätetischen Mitteln, und sollte nicht so vernachlässigt werden, als größtentheils geschieht.

Unter den Nahrungsmitteln muß ein Kranker eine noch weit sorgfältigere Auswahl treffen als ein Gesunder, weil viele davon, besonders vegetabilische, Arzneikräfte besitzen, welche den kranken Körper leichter angreifen als den gesunden, und mithin die Medizin stören. Diese müssen äußerst streng vermieden werden, und ich nenne, als dahin gehörig, Erbsen, Linsen, alte Bohnen, Staudensalat, Kohl, Spinat, Weißkraut, Rüben, Petersilie, Körbel, Senf, Meerrettig, Zwiebeln, Sellerie, Rübsen, Sauerampfer, Knoblauch; überhaupt alle diejenigen, welche einen auffallenden, pikanten Geschmack besitzen. Genießen kann er dagegen jungen Kohlrabi, zarte Bohnen, Blumenkohl, Sago, Reiß, doch diesen nicht bei Harnbeschwerden, weil er die Eigenschaft hat, bei manchen Menschen die Urinabsonderung sehr zu verstärken; Gräupchen, Nudeln, Kartoffeln sparsam, Grütze, Hirse; von Baumfrüchten, reife, süße Birnen, süße Kirschen, ganz reife Pflaumen, Stachelbeeren, recht süße Weintrauben, aber durchaus keine säuerlichen Aepfel. Erdbeeren scheinen nur in einzelnen Fällen nachtheilig zu seyn, die der Arzt bestimmen muß. Rindfleisch bleibt immer das beste vor allen, die übrigen Arten beschweren theils den Magen, theils haben sie wohl auch einen eigenthümlichen, nachthei-

theiligen Einfluß auf einzelne Krankheiten und Arzneien. Frisches Wildpret ist auch erlaubt, so wie gute Fleischbrühe, Milch, Eier und darin bereitete Speisen, in so fern keine Butter damit vermischt ist, welche dieselben etwas schwerer macht, Gelee und leichte Mehlspeisen. Roggenbrod bekommt fast durchgängig besser als Semmel, außerdem muß alles andre Backwerk vermieden werden. Von warmen Getränken ist Cacao mit Milch und Zucker, oder Warmbier ohne Gewürz, Fleischbrühe, eine Abkochung von gebrannten Möhren, Waitzen und Gerste, allenfalls auch von gerösteter Brodrinde das empfehlungswertheste. Unter den kalten Getränken ist Wasser das beste, und zwar muß es abgekocht und wieder abgekühlt werden, sobald es nicht ganz rein und ohne allen Geschmack ist; man kann eine Brodrinde und etwas Zucker hineinwerfen. Außerdem ist Weißbier am meisten zu empfehlen und etwas nicht stark gehopftes Braunbier ist auch meistens unschädlich.

Ein großer, aber sehr gewöhnlicher Fehler ist der, daß man zu viele Patienten ins Bette nöthigt, wo es die Natur der Krankheit gar nicht verlangt. Nicht genug, daß dadurch die Besorglichkeit des Kranken um seine Gesundheit sehr vermehrt und auf diese Weise schon sein Gemüth kränker gemacht wird, welches dann nachtheilig auf den Körper zurückwirkt, so trägt auch schon der Mangel an Bewegung in frischer Luft, an der gewohn-

ten Thätigkeit mit dazu bei, die Krankheit zu befördern und mit mehrern Zufällen zu vermehren. Man lege nur einen ganz gesunden Menschen einige Tage ins Bett, und er wird sehr bald den Appetit verlieren, sich ermattet fühlen, eine weißbelegte Zunge bekommen, und verstopft werden, bloß aus Mangel an Thätigkeit und freier Luft. So geht es hier ebenfalls, und man könnte mancher Krankheit vorbeugen und sie im Keime ersticken, wenn man nicht zu ängstlich wäre, und den Kranken zu eilig aufs Bett beschränkte. So lange er nicht selbst an dem Abnehmen seiner Kräfte und dem eigenen Gefühle merkt, daß er nicht mehr außer dem Bette seyn könne, so muß er sich auch noch nicht legen, sondern bei einer nicht anstrengenden Beschäftigung sich möglichst erheitern, nicht zu viel mit seiner Krankheit beschäftigen und einen angenehmen, zerstreuenden Umgang suchen. Er halte sich viel in der freien Luft auf und genieße die Sonnenwärme und Bewegung, wodurch manche Beschwerde abgehalten, manche gehoben wird. Die Bettwärme erschlafft, wenn man sie lange auf sich einwirken läßt, ungemein und bringt endlich ein Krankheitsgefühl hervor, welches manchem Uebelbefinden gar nicht eigenthümlich ist und ihm erst durch die erstere zugetheilt wird. Der feste Wille thut unglaublich viel bei Unterdrückung von Krankheitsgefühlen, besonders wenn er von einer guten Körperkonstitution unterstützt wird. Dagegen unterwirft

Furcht und Kleinmuth den Organismus der Krankheit um so schneller und läßt ihr um so freiern Spielraum. Oft ist eine kleine Anreguug hinreichend, um den in Unordnung gerathenen Kreislauf des Lebens wieder auf den geraden Weg zurückzuführen, wie z. B. bei einem beginnenden Schnupfenfieber eine Erwärmung durch Bewegung in reiner sauerstoffreicher Luft, bei einem verdorbenen Magen und daher beginnenden gastrischen Fieber, Hunger; dahingegen ein sogleich in Anwendung gebrachter Arzneiapparat nicht selten aus einem unbedeutenden Uebel erst ein recht großes macht und den Kranken hinwirft. Die Fälle, wo es wirklich nöthig ist, daß der Kranke im Bette bleibe, werde ich weiter unten besonders angeben.

Daß ein Kranker etwas länger schläft, als ein Gesunder, ist natürlich, da sein Zustand schon einen Mangel an Kräften, ja wohl auch unruhigen Schlaf mit sich bringt, wofür Ersatz erforderlich ist. Doch mache er ja sein eigenes Gefühl zum Maaßstabe, um wie viel er seinen Schlaf verlängern müsse, und lege ihn nicht zu groß an; denn das Zuviel stärkt nicht mehr, sondern schwächt. Er gehe Abends zeitiger als gewöhnlich zu Bett, damit er den Vormitternachtsschlaf recht genieße, und den Körper nicht zu lange in Thätigkeit erhalte, und stehe lieber früh nicht zu spät auf, denn der Morgenschlaf ist nie so ruhig und wohlthätig, als der wirklich nächtliche. Von einem Patienten muß während des Schlafes Alles ent-

fernt gehalten werden, was denselben unterbrechen könnte, denn er ist ohnedem leise und findet sich schwer wieder ein, wenn er einmal verscheucht worden ist; ferner sey das Schlafzimmer geräumig und luftig, damit die Ausdünstung des Kranken und derer, die etwa um ihn sind, sich recht ausbreiten könne, und sich nicht in der Nähe des Patienten anhäufe, denn sie verunreinigt die Luft, macht sie schwerer, und erzeugt Beängstigungen, unruhige Träume und Kopfweh.

Was die Beschäftigung anlangt, so richte sie der Kranke ganz nach seinen körperlichen und geistigen Kräften ein. Je weniger er sich zu Arbeit irgend einer Art aufgelegt und stark fühlt, je mehr dieselbe seine Kräfte erschöpft und wohl gar sein Uebelbefinden vermehrt, je schwerer sie ihm wird, und je langsamer sie von Statten geht, desto weniger überlasse er sich derselben, sondern wähle mehr eine angenehme Unterhaltung, leichte zerstreuende Lektüre, nicht angreifende mechanische Beschäftigungen, wodurch er sich erheitert und vortheilhaft auf sein Gemüth wirkt. Nervenkrankheiten vorzüglich vertragen geistige Anstrengungen nicht gut und werden davon leicht gesteigert. Ohne Beschäftigung darf ein Patient aber auch nicht bleiben, sonst hängt er den Gedanken über seinen Zustand zu sehr nach, macht sich ängstliche Vorstellungen und wirkt dadurch gegen seine Genesung.

Ich kann nicht umhin, noch ein Paar warnende Worte über Hausmittel und sogenannte gute Rathschläge, sie mögen mündlich oder gedruckt seyn, hinzuzusetzen. Wenn gleich nicht zu läugnen ist, daß die Medizin durch die Kenntniß der Hausmittel manche äußerst wichtige Entdeckung gemacht hat, so ist es doch nie rathsam, dergleichen ohne Zuziehung eines Arztes anzuwenden, denn der Laye ist doch nicht im Stande das Wesen jedes Krankheitsfalles so zu kennen, wie der Arzt, und macht auch leicht ein Versehen in der Gabe des Mittels, er trägt gern die Nutzbarkeit desselben in einem Falle auf den andern über und verfehlt so den rechten Weg. Wie viel aber oft von der richtigen Wahl des ersten Mittels in einer Krankheit abhängt, kann nur der einsehen, der den Schaden berechnen kann, welcher, im Falle einer unrechten Wahl, dadurch herbeigeführt wird. So existiren auch manche populäre medicinische Schriften von Nichtärzten, welche sich anmaßen, ohne Kenntniß der Heilkunde, bloß ihrem Gutdünken nach, Grundsätze aufzustellen, die gar nicht Stich halten und oft nur von ihrem eigenen Körper und den an sich selbst gemachten Erfahrungen über Krankheiten abstrahirt sind, auf fremde Constitutionen aber gar nicht passen. Vor dergleichen warne ich meine Leser dringend, und könnte Ihnen Beispiele genug vorlegen, wo dadurch ungemeiner Schaden gestiftet worden ist. Ein anderer großer Fehler, der in unsern Zeiten leider noch oft began=

gen wird, ist das Versilbern und Vergolden der Pillen. Dieser metallische Ueberzug, wähnt man, könne keinen Schaden thun, weil er sich im Magen nicht auflöse; man bedenkt aber nicht, daß oft schon von verschluckten Pfennigen und Dukaten, von denen sich auch nichts oder nur sehr wenig auflöst, die heftigsten Zufälle entstanden sind, daß die Berührung metallener Platten von Eisen, Zink u. dergl. mit der flachen Hand hinreicht, um mancherlei Beschwerden sowohl zu erregen als auch zu heilen, daß Ohrringe aus stark legirtem Golde manchen empfindlichen Ohren Schmerzen und Entzündung erregen; lauter Fälle, wo sich nichts von dem Metalle auflöst, und daß mithin das noch weit feinere Metallblättchen, welches zur Vergoldung benutzt wird, weit heftiger wirken müsse, je leichter sich etwas davon auflösen kann und je mehrere Theile des Magens es berührt. Es ist jetzt hinlänglich bekannt, daß jedes Metall seine eigenthümlichen Wirkungen auf den Organismus besitzt, und diese werden sich äußern, der Pillenüberzug mag nun aus Gold- oder Kupfer-, aus Silber- oder Zink-Blättchen bestehen. Sie äußern sich auch wirklich, aber gewöhnlich rechnet man dann diese Erscheinungen fälschlich der Krankheit zu. Ich bitte daher meine Leser dringend, nie sich eine solche Verschönerung ihrer Arznei gefallen zu lassen, indem sie sich der größten Gefahr aussetzen.

Besondere Diät für an langwierigen Krankheiten Leidende.

Die chronischen oder langwierigen Krankheiten sind, dem Zeugnisse der Aerzte aller Zeiten zu Folge, am schwersten zu behandeln und zu heben und es wird daher von Seiten der Kranken eine höchst geregelte Lebensordnung erforderlich, bei welcher alle im Vorhergehenden mitgetheilten Vorschriften auf das Genaueste befolgt werden müssen. Das ganze Heer dieser Krankheiten, als die mannigfaltigen Unterleibsleiden, Hämorrhoiden, hysterische Beschwerden, Schwindsuchten, Verhärtungen wichtiger Organe, Drüsenkrankheiten u. s. w. pflegen schon, vermöge ihrer langen Dauer, die Körperkräfte gar sehr herabzustimmen, und es muß mithin durch die Diät darauf hingewirkt werden, daß man die sinkenden Kräfte aufrecht erhalte, sonst unterstützt uns die Natur zu wenig und die Arzneien haben nicht den gehörigen Einfluß. Ich rathe also diesen Patienten von dem eben aufgestellten Grundsatze auszugehen, und stets eine gut verdauliche, aber kräftige Nahrung zu wählen; Rindfleisch, gebraten und gekocht, Fleischbrühe, Roggenbrod, Gelees, Milch, Eierspeisen, etwas Bier, womit sie alle Aufmerksamkeit auf ihre Verdauung verbinden, von deren gutem Zustande hier so viel abhängt. Sie befördern dieselbe durch viele Bewegung in reiner, frischer Luft, Aufheiterung aller Art, tägliches Frottiren des Unterleibes oder Waschen desselben mit kaltem Wasser, ja, wenn es ihr Zustand erlaubt, durch Baden im Flusse u. s. w.

Natürlich müssen sie alle unmittelbare Schwächungen ihrer Kräfte, z. B. durch häufige Saamenausleerungen, Abführmittel, Aderlässe, Schwitzen u. s. f. sorgfältig vermeiden; denn durch diese wird auch die Verdauung unfehlbar herabgesetzt, und so doppelt auf den Organismus hineingestürmt, und dies wird so oft der Untergang von Kranken, die, bei mehrerer Vorsicht, recht gut hätten erhalten werden können.

Der Körper eines chronischen Kranken ist in immerwährender Empfänglichkeit für neue nachtheilige Einflüsse, neue Verstimmungen und Vermehrung seines Uebelbefindens, er verträgt den Eindruck eines schnellen Wechsels von Wärme und Kälte, hohe Grade dieser beiden Momente, eine sehr schwere Luft, heftige Gemüthsbewegungen, besonders Aerger, Ueberladungen des Magens, Entziehungen des Schlafes u. s. w. niemals gleichgültig, sondern leidet stets davon, und muß also, je älter und langwieriger sein Uebel ist, desto mehr vor diesen Einwirkungen geschützt werden. Er suche, um dies zu erreichen, in seine ganze Lebensordnung eine gewisse Gleichförmigkeit zu bringen, von welcher er nicht abweicht, er bestimme sich unwandelbare Stunden zum Ausgehen, zum Essen, zum Arbeiten, gehe zu derselben Zeit täglich zu Bette, und stehe eben so regelmäßig auf, und lasse so Körper und Geist stets in einem gewohnten Cirkel thätig seyn. Dies ist dasselbe Mittel, welches so viele alte Leute zu einem hohen und

glück=

glücklichen Alter gelangen läßt, und dient am besten dazu, das Gleichgewicht und die Harmonie aller Organe zu erhalten. Eben deshalb ist der Aufenthalt auf dem Lande ganze halbe Jahre hindurch für diese Classe von Kranken so wohlthätig, weil sie da zu einem höchst einfachen, gleichförmigen Leben fast genöthigt, wenigstens nicht so vielen Veranlassungen zum Wechsel in derselben ausgesetzt sind, als in der Stadt, weil der immerwährende Genuß der freien Natur ihrem Gemüthe wohl thut, weil sie dort sich mit leichter Mühe mehrere diätetische Mittel verschaffen können, welche in der Stadt nicht immer und nicht so gut zu haben sind, z. B. Milch, Buttermilch, süße Molken, welche in vielen Unterleibsbeschwerden äußerst nützlich sind u. s. w.

Einer trägen Ruhe darf er sich durchaus nicht hingeben, selbst wenn Mangel an Kräften dies zu fordern schiene, denn oft ist dieser Mangel nur eine täuschende Empfindung, welche eben dadurch verschwindet, daß man sich, ihrer ungeachtet, etwas zumuthet. Völlige Unthätigkeit oder gar das Hüten des Bettes giebt keine Kräfte, sondern macht muthlos, erschlafft, erhöht mithin die Krankheit, vermehrt sie mit neuen Zufällen und hindert die freie Wirkung der Arznei. Nur bei wirklich hohen Graden von Schwäche kann es gestattet seyn, so lange die eigene Thätigkeit und Bewegung zu meiden, bis die wiederkehrenden Kräfte dieselbe erlauben. Daher ist auch das zu lange Schlafen in dicken Federbetten unzweckmäßig.

Auch nach gehobener Krankheit muß der Reconvalescent diese Diät noch eine geraume Zeit beobachten, damit seine wiedererlangte Gesundheit sich befestigen könne, und Rückfälle desto sicherer verhütet werden. Manche chronische Krankheiten, wie Gicht, Hämorrhoiden, pflegen nach ihrer Heilung von Zeit zu Zeit in geringerem Grade wieder zu erscheinen und die Anwendung der Arzneimittel von neuem nöthig zu machen, bis sie vollkommen vertilgt sind, und dann kommt es dem Arzte und dem Kranken sehr zu Statten, wenn in der Zwischenzeit eine regelmäßige Diät beobachtet worden ist.

Besondere Diät für an hitzigen Krankheiten Leidende.

Jedermann weiß, daß unter hitzigen Krankheiten solche verstanden werden, welche schneller, gefahrvoller und in bestimmtere Schranken eingeschlossen, als die der vorhergehenden Classe, verlaufen, und meistens mit Fieber verbunden sind, woraus sich schon ergiebt, daß auch die dabei nöthige Diät in manchen Stücken von der abweichen müsse, welche ich den chronischen Kranken vorgeschrieben habe. Da hier der ganze Organismus in Aufruhr ist, so dürfen wir die Diät nicht sowohl auf Erhöhung der Kräfte, sondern vielmehr auf Beruhigung ihrer übermäßigen Thätigkeit berechnen, und daher bedarf ein solcher Patient vor allen Dingen Ruhe. Ich will damit nicht sagen, daß er sich jederzeit ins Bette legen müsse, das

ist oft nicht nöthig, oft nachtheilig, weil es die schon durchs Fieber erregte Hitze noch vermehrt, immer aber ist es rathsam sich zu legen, sey es auf ein Sopha oder eine Matratze, denn das ist jederzeit die ruhigste und bequemste Stellung. Ist der Kranke empfindlich gegen die Luft, so kann er sich leicht bedecken lassen. Kopf und Brust müssen immer etwas hoch liegen und die letztern weniger bedeckt seyn als der übrige Körper; denn sonst wird die Cirkulation des Blutes in den obern Theilen noch mehr genirt, das Athemholen beschwerter und die Unruhe größer. Zu dieser körperlichen Ruhe gehört auch noch, daß der Patient sich nicht umherwirft, wenig und nicht lebhaft spricht, besonders wenn die Brust und der Hals angegriffen sind, keine unmäßigen Aeußerungen von Schmerz von sich giebt, und durchaus keine anstrengenden Stellungen und Bewegungen unternimmt, wie wohl bisweilen aus Unruhe geschieht. Eben so nothwendig ist aber auch eine gleichmäßige Ruhe, ohne welche weder die Arznei vollkommen nach Wunsche wirken, noch diejenige Besänftigung der physischen Thätigkeit erlangt werden kann, welche hier so sehr zu wünschen ist. Dahin gehört dann, daß man nicht zu ängstlich besorgt über seinen Zustand sey, nicht zu viel fürchte, sondern vielmehr der Hoffnung Raum gebe, daß man die gewöhnlichen Sorgen um diese und jene Angelegenheiten gänzlich beseitige, alles von sich entferne, was an etwas Unangenehmes erinnern, leidenschaftliche Aufwallungen, wie Zorn, Aerger u. s. w.

erregen könnte, ja daß man auch jede Ueberraschung, selbst freudiger Art, vermeide, weil alles dies den schnellsten Einfluß auf das Nerven- und Gefäßsystem äußert und einen fieberhaften Zustand erhöhet.

Manche unschädliche Wünsche des Kranken dürfen nicht nur, sondern müssen befriedigt werden, indem sie meistentheils ein instinktmäßiges Verlangen der Natur nach einem Linderungsmittel dieser oder jener Beschwerde ausdrücken, welches sich auch wirklich wohlthätig erweist. So ist es unrecht und unnöthig, wenn man demselben kühlende Getränke verweigert. Denn die Erfahrung aller Aerzte, welche den Winken der Natur Gehör zu geben gewohnt sind, lehrt, daß abgekochtes, verkühltes und mit Zucker versetztes Wasser, worin auch eine Brodrinde geweicht werden, und welches man allenfalls mit etwas Himbeersaft angenehm machen kann, daß ganz einfaches, nicht verfälschtes Weißbier, eine Abkochung von Gerste, Hafergrütze, durchaus keinen Schaden thun, im Gegentheil den von Durst und Hitze gequälten Kranken ungemein erquickend und lindernd sind. Nur saure Zusätze, wie Zitronensaft, Sauerhonig u. dergl. m. sind nicht zulässig, weil sie die Wirkung der Arznei stören. Etwas weniges, süßes Obst, als Erdbeeren, süße Kirschen, zeigen sich ebenfalls unschädlich. Dahin gehört auch die Sehnsucht nach Kühlung, welche für die Heilung wesentlich erforderlich ist; denn die Krankheit steigt nie auf einen so hohen Grad, als wenn man den Patienten mit Betten überhäuft und mit Thee zum

Schwitzen bringt. Jede beengende Kleidung, wohin auch die Strumpfbänder gehören, muß abgelegt und im Krankenzimmer stets frische, kühle Luft erhalten werden, was ohne die geringste Gefahr für die Kranken geschehen kann, sobald man Zugluft verhütet und sein Bett so stellt, daß er nicht unmittelbar von der Luft getroffen wird; auf diese Art können auch im Winter von Zeit zu Zeit die Fenster geöffnet werden. Im Zimmer kann man hie und da mit Nutzen Gefäße mit frischem Wasser aufstellen, wodurch die Luft gar sehr an Frische gewinnt; aber das Sprengen mit Essig, Parfums, das Räuchern, kann wegen der Arzneien nicht gestattet werden.

Von Kranken, welche sehr gereitzt sind, besonders wenn der Sitz des Uebels im Kopfe ist, muß jedes Geräusch entfernt und selbst das Licht abgehalten werden; denn die Augen stehen mit dem Gehirn in so genauer Verbindung, daß Einflüsse, welche sie zunächst treffen, auch auf das letztere sehr bald einwirken, und dies ist bei starkem Lichte hauptsächlich der Fall, daher es sehr zweckmäßig ist, sein volles Maas durch grüne Gardinen zu beschränken.

Die Nahrung muß mit dem Grundsatze, daß hier die erhöhete Thätigkeit des Organismus herabgestimmt werden müsse, in Uebereinstimmug stehen und daher in geringerer Quantität und Qualität gereicht werden. Sehr nahrhafte Speisen, wie Fleisch, befördern natürlich die allgemeine Thätigkeit des Körpers, besonders die des Blutgefäßsystems und würden mithin hier Nachtheil bringen, wo die letz=

tere ohnehin schon auf einen ungewöhnlichen Grad gesteigert ist. Wir müssen also hier die genannten Nahrungsmittel, wohin Fleisch und Fleischbrühe, Eier, fette Milch, Roggenbrod, Gelees, alle Fette u. s. w. gehören, ganz vermeiden, und an Statt ihrer dünne Suppen mit etwas Weißbrod, dünne schleimige Zugemüse, wie Hafergrütze, Graupenschleim, Reiß, etwas Zwieback, der aber nicht weich seyn darf, wählen. Die hitzigsten Krankheiten dauern immer nur wenige Tage, und alsdann tritt mit der schwindenden Gefahr auch wieder eine bessere Nahrung ein, so wie dieselbe auch in weniger heftigen Fällen nicht so sehr beschränkt zu werden braucht. Daß hier aber alle Gewürze, geistige Getränke, Kaffee, Thee, Chocolade, saure Genüsse gänzlich vermieden werden müssen, versteht sich ohne weitere Bemerkung. Da die Verdauung gewöhnlich auch mit leidet, so giebt man die Nahrung in geringerer Quantität, aber öfterer, und wenn der Kranke wünscht, sie mehr kühl als warm zu sich zu nehmen, so muß ihm darin gewillfahrt werden.

Der Schlaf ist immer dasjenige, was einem hitzigen Kranken am spärlichsten zu Theil wird und dennoch sehr wünschenswerth ist, weil sich während demselben die aufgeregte, aus ihrem Gleise gewichene Natur beruhigt und zu ihrer regelmäßigen Thätigkeit zurückkehrt, daher ist er immer ein sehr gutes Zeichen und darf auf keine Weise gestört werden, wofür man durch einige Verdunkelung des Zimmers und Entfernung alles Geräusches sorgt.

Besondre Diät für Ausschlags-Kranke.

Die mit langwierigen Ausschlägen Behafteten haben neben der Diät, welche ich den chronischen Kranken vorgeschrieben habe, noch das zu beobachten, daß sie ihre Haut äußerst reinlich halten, besonders was Wäsche und Betten anlangt, keine wollene Kleidung, wenigstens keine solchen Hemden tragen; alles, was erhitzt und das Blut nach der Haut treibt, streng vermeiden; kein Schwein- Gänse- und Entenfleisch, keine Krebse, Käse, Salz u. s. w. genießen, und alles vermeiden, was den Ausschlag von der Haut vertreiben könnte, wie Erkältungen, Anwendung äußrer Mittel u. s. f.

Wer hingegen an einem hitzigen Ausschlage leidet, wie am Scharlachfieber, Masern, Blattern u. dergl. hat mehr Sorgfalt nöthig und muß die Diät der hitzigen Kranken genau befolgen. Sobald er Neigung zum Schweiß bekommt, ist es rathsamer im Bett zu bleiben, und sich leicht zu bedecken, damit nicht durch eine ungefähre Erkältung der Ausschlag von der Haut vertrieben werde und eine Entzündung in einem edlern Organe errege, welche leicht den Tod herbeiführen kann. Dies geschieht um so eher, da Gehirn, Brust, Hals, Unterleib ohnehin dabei angegriffen sind und es um so viel eher werden, je weniger die Haut leidet. Man darf aber auch den Schweiß nicht durch Thee und andre warme Getränke befördern, sonst setzt man das Blut in eine noch größere Wal-

lung, als schon zugegen ist. Reine Luft muß mit Vorsicht im Krankenzimmer unterhalten, dagegen das Licht durch grüne Gardinen sehr beschränkt werden, weil die Augen meistens sehr von diesen Krankheiten leiden. Kühlende Getränke sind auch hier zulässig und wohlthätig. Die Zeit vor und während dem Ausbruche ist die gefährlichste und verdient die größte Aufmerksamkeit und Vorsicht, besonders da die Kranken leicht im Delirio sich entblößen oder gar das Bette verlassen und Kühlung suchen. Die Nahrung muß ganz leicht, den Magen durchaus nicht belästigend seyn, und in geringer Menge auf einmal gereicht werden, weil der Magen immer sehr leidet, zum Brechen geneigt ist und nicht schnell verdauen kann.

Nach dem Verschwinden des Ausschlages beginnt eine höchst wichtige Epoche, die des Abschälens der Haut, in welcher eine Unvorsichtigkeit im Erkälten, der zu zeitige Genuß der Luft, selbst am Fenster, oft mit dem Leben bezahlt wird; denn es entstehen ganz gern darauf, Schwindsuchten, Wassersucht, Geschwüre, langwierige Augenkrankheiten und Katarrhe, Heiserkeiten u. s. w.; daher ich ernstlich rathe, hier die Vorschriften des Arztes auch nicht im Geringsten zu überschreiten.



